

Studi Kasus Asuhan Keperawatan Gerontik Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif dan Brief Counseling pada Lansia Hipertensi di Seksi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau

Elisa Novensia Daro¹, Sudarwati Nababan^{2*}

¹ Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Nusa Nipa Maumere

² Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Nusa Nipa Maumere

Koresponden penulis: sudarwatinababan.unipamaumere@gmail.com

Submitted : 04 - 06 - 2025

Accepted : 15- 09 - 2025

Published : 02 - 10 - 2025

ABSTRACT

Hypertension or high blood pressure is a medical condition in which elderly people whose blood pressure rises above normal, namely 140/90 mmHg, can experience the risk of illness (morbidity) and even death (mortality). Progressive muscle relaxation and brief counseling will reduce muscle tension and help change behavior and reduce pain because it facilitates the flow of energy in the body. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation and brief counseling on reducing blood pressure. The study design method is a case study. Data was collected through interviews, physical examination and documentation studies. Conclusion on Gerontic nursing care by applying progressive muscle relaxation techniques and brief counseling is able to reduce blood pressure and reduce pain.

Keywords: *Nursing care, hypertension, progressive muscle relaxation technique, brief counseling.*

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan sebuah kondisi medis dimana lansia tekanan darahnya meningkat diatas normal yaitu lebih dari 140/90 mmHg dan dapat mengalami resiko kesakitan bahkan kematian. Relaksasi otot progresif dan brief counseling akan mengurangi ketegangan otot dan membantu merubah perilaku serta mengurangi rasa nyeri karena memperlancar aliran energi dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif dan brief counseling terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian kuantitatif rancangan studi kasus. Pengambilan data melalui wawancara, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi. Simpulan asuhan keperawatan gerontik dengan penerapan teknik relaksasi otot progresif dan brief counseling mampu menurunkan tekanan darah dan mengurangi rasa nyeri.

Kata kunci: *Asuhan keperawatan, Hipertensi, Teknik relaksasi otot progresif, Brief counseling*

Jurnal Keperawatan Duta Medika diterbitkan oleh Universitas Duta Bangsa Surakarta.

Website: ojs.udb.ac.id

Pendahuluan

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan sebuah kondisi medis dimana lansia tekanan darahnya meningkat diatas normal yaitu lebih dari 140/90 mmHg dan dapat mengalami resiko kesakitan (*morbidity*) bahkan kematian (*mortality*). Penyakit ini sering dikatakan sebagai *the silent disease* (Jala et al, 2024).

Pengobatan hipertensi pada dasarnya dapat dilakukan secara farmakologis dan non farmakologis. Pengobatan farmakologi dilakukan dengan obat anti hipertensi seperti Amlodipine besylate, Irbesartan,

Captopril, Bisoprolol Fumarate dan lain-lain (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2019).

Pengobatan nonfarmakologis dapat dilakukan dengan cara mengurangi stress, mengontrol berat badan, mengurangi konsumsi alkohol, berhenti merokok, melakukan olahraga yang meningkatkan lipoprotein berdensitas tinggi, serta melakukan relaksasi (Saputra et al, 2023).

Terapi relaksasi diperlukan untuk membuat pembuluh darah menjadi lebih rileks, sehingga menyebabkan vasodilatasi dan menurunkan tekanan darah kembali

ketingkat normal. Beberapa cara untuk mencapai relaksasi termasuk terapi musik klasik, yoga, teknik pernapasan dalam dan terapi pijat, termasuk teknik relaksasi otot progresif (Ketut et al, 2023).

Relaksasi otot progresif adalah tehnik relaksasi yang melibatkan penegangan dan pelepasan kelompok otot tertentu secara bergantian, membantu mengurangi ketegangan, meredakan kecemasan, serta menurunkan tekanan darah (Praatiwi & Soesnto, 2023).

Pendekatan yang lebih komprehensif dan intensif diperlukan untuk mengubah perilaku pasien hipertensi sehingga perubahan gaya hidup dan pengontrolan tekanan darah secara optimal dapat tercapai. Untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan adanya pemberian edukasi dan memonitor respon pasien melalui konseling untuk meningkatkan kualitas hidup pasien baik dari perilaku pengobatan maupun dalam melakukan aktivitas fisik (Dinda et al, 2022).

Salah satu teknik mudah dalam memberikan konseling yaitu dengan konseling singkat (*brief counseling*). Konseling singkat memiliki beberapa kelebihan yaitu efisiensi waktu dan lebih praktis. *Brief konseling* secara positif dapat mengubah kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat dan aktivitas fisik secara signifikan pada kelompok perlakuan pasien hipertensi (Delia et al, 2023).

Brief counseling dapat dilakukan dengan tiga tahap antara lain tahap awal, tahap konseling dan tahap *follow*. Tahap awal bertujuan untuk membangun hubungan saling percaya dengan lansia, menggali riwayat kesehatan, kebutuhan, dan indentifikasi masalah lansia. Tahap konseling, konselor mendengarkan lansia dengan penuh perhatian, memberikan dukungan emosional, dan menawarkan strategi untuk membantu lansia mengatasi permasalahan yang telah diidentifikasi pada tahap awal. strategi yang dimaksud yaitu manajemen stress, *self_management* atau menyusun rencana aktivitas harian lansia. Tahap *follow* konselor melakukan evaluasi kemajuan, memberikan dorongan kepada lansia untuk terus melakukan strategi yang

telah dipelajari dan memastikan lansia merasa didukung (Habsy et al, 2024).

Brief Counseling merupakan pendekatan konseling yang berfokus pada solusi yang dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam keterampilan mengontrol diri terhadap kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat (Wuisang et al, 2021).

World Health Organizaton (WHO) melaporkan pada tahun 2021, diperkirakan ada sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia yang menderita hipertensi dan diperkirakan akan terus meningkat hingga 29,2% ditahun 2030 mendatang. WHO memberikan pernyataan bahwa sebanyak 10,44 juta orang di seluruh dunia meninggal tiap tahunnya akibat komplikasi hipertensi (Shalsabila, et al, 2024).

Survei Kesehatan Indonesia (2023), melaporkan data prevalensi penderita hipertensi di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada usia ≥ 18 tahun sebesar (8,9%). Sedangkan menurut kelompok usia angka kejadian hipertensi tertinggi mencapai (26, 1%) pada usia > 75 tahun dan (23, 8%) pada rentang usia 64-74 tahun. Menurut perbedaan jenis kelamin rasio perempuan lebih besar (11, 2%) pada laki-laki (5,9%). Berdasarkan survei kesehatan Indonesia (2023) Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) adalah provinsi paling tinggi kasus hipertensi berdasarkan diagnosis dokter yaitu sebesar 28,2% (Balitbangkes, 2019).

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik menyusun karya ilmiah akhir ners tentang "Asuhan Keperawatan Gerontik Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif dan *Brief Counseling* untuk Mengatasi Hipertensi pada Lansia di Seksi Kesejahteraan Lanjut Usia Padu Wau Maumere".

Metode

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan rancangan studi kasus. *case study design* merupakan teknik studi kasus dan intervensi untuk suatu masalah yang bersifat tertentu, seperti individu, kelompok atau masyarakat (Basuki, 2017).

Subjek dalam penelitian ini adalah lansia yang mengalami hipertensi klien Tn.P.P dan Tn.A.O.

Penelitian dilakukan di Seksi Kesejahteraan Sosial Penyantun Lanjut Usia Padu Wau Maumere. Pengkajian tanggal 7 Desember 2024 dan implementasi tanggal 15-17 Desember 2024.

Penelitian ini menggunakan pendekatan proses keperawatan yaitu pengkajian keperawatan, merumuskan diagnosis keperawatan, merencanakan intervensi keperawatan, implementasi dan evaluasi keperawatan. Pengkajian dilakukan melalui wawancara, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi (Widyawati, 2023).

Pengukuran tekanan darah dan penilaian nyeri pada lansia dilakukan sebelum dan sesudah intervensi keperawatan. Intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif dan *brief counseling*. Terapi relaksasi otot progresif diberikan selama 3 hari dengan durasi 30 menit. *Brief counseling* bertujuan untuk membantu lansia memahami tentang hipertensi, meningkatkan kepatuhan lansia dalam menjalani pengobatan dan perubahan gaya hidup. *Brief counseling* diberikan selama 30 menit selama 3 hari. *Counseling* mencakup sesi awal, sesi inti dan *follow up* (Ivesion, 2002).

Hasil dan Diskusi

Hasil pengkajian keperawatan diketahui data sebagai berikut: klien pertama Tn.P.P, keluhan merasa sakit pada leher bagian belakang, sudah 1 tahun, kesadaran komposmentis GCS E4V5M6, TD: 180/100 mmHg, Suhu: 36,6°C, Nadi: 98 x/menit, Respirasi Rate: 20 x/menit. Klien merokok, dan tidak pernah melakukan olahraga, aktivitas setiap hari kurang dari 30 menit. Klien kedua, Tn.A.O mengatakan masih merasa sakit pada bagian leher, kesadaran komposmentis, GCS E4V5M6, TD: 160/100 mmHg, Suhu: 36,2°C, Nadi: 88 x/m, RR: 20 x/menit. Klien sering terbangun dari tidur karena sakit.

Keluhan klien dalam penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Wulandari

(2023) yang menjelaskan bahwa keluhan lansia hipertensi adalah nyeri kepala dan tengkuk bagian belakang.

Nyeri dapat terjadi karena kerusakan pembuluh darah perifer dan penekanan pada syaraf (Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia, 2024). Gaya hidup tidak sehat seperti rendahnya aktivitas fisik, merokok, konsumsi garam berlebihan, stress dan obesitas dapat menyebabkan tekanan darah seseorang meningkat (Rantetondok et al, 2024).

Diagnosa keperawatan yang diangkat berdasarkan keluhan lansia dan dituliskan sesuai diksi Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia adalah nyeri kronik (D.0078) berhubungan dengan kerusakan sistem saraf (DPP PPNI, 2016). Implementasi keperawatan yang dilakukan penulis disesuaikan dengan rencana tindakan keperawatan yang telah disusun yaitu pemberian terapi relaksasi otot progresif dan *brief counseling* (DPP PPNI, 2018). Tindakan keperawatan yang telah dilakukan pada klien 1 dan 2 dimulai pada tanggal 15 sampai 17 Desember 2024.

Langkah-langkah penerapan relaksasi otot progresif yaitu: 1) persiapan: menciptakan lingkungan tenang, pencahayaan redup dan nyaman bagi lansia. Menjelaskan tujuan dilakukan terapi, dan meminta persetujuan klien. Menganjurkan lansia menggunakan pakaian longgar. Mengatur posisi lansia tidur dengan posisi nyaman. 2) membantu lansia menenangkan pikiran dan fokus pada pernapasan. 3) mengajarkan lansia teknik relaksasi napas dalam yaitu menarik napas dalam saat menegangkan otot, dan mengeluarkan napas saat melepaskan ketegangan. 4) relaksasi otot kaki: membimbing lansia fokus pada kaki dan tegangkan otot kaki sambil menarik napas dalam, menahan sekitar lima detik, kemudian membimbing lansia melepaskan ketegangan secara tiba-tiba sambil mengeluarkan napas. 5) membimbing lansia mengulangi langkah pada bagian tubuh paha, perut, dada, leher dan wajah. 6) mengakhiri dengan relaksasi seluruh tubuh: membimbing lansia untuk merasakan seluruh tubuhnya rileks dan tenang (Sujarwo, 2023).

Pelaksanaan konseling: Sesi awal peneliti selaku konselor memperkenalkan diri, membangun hubungan saling percaya dengan lansia, dan anamneses untuk memahami kondisi dan kebutuhan lansia. Sesi konseling, lansia hipertensi diberikan penjelasan perlunya mengatur pola makan yaitu rendah garam dan lemak, meningkatkan konsumsi sayur buah, memantau tekanan darah, melakukan olahraga ringan secara teratur misalnya jalan kaki di lingkungan wisma, berhenti merokok dan mengelola stress. Sesi *follow up*, konselor memantau perkembangan lansia, memberikan dukungan lanjutan, dan menjawab pertanyaan atau kekhawatiran lansia.

Hasil evaluasi keperawatan yang dilakukan pada hari ketiga terjadi penurunan tekanan darah pada kedua lansia. Klien pertama Tn. P.P hasil pengukuran tekanan darah yaitu 150/90 mmHg, klien tidak lagi mengeluh sakit pada tengkuk, klien patuh minum obat, melakukan aktivitas jalan kaki disekitar wisma. Sedangkan pada klien kedua Tn.A.O dilakukan pengukuran tekanan darah dan diperoleh hasil 140/90 mmHg, klien mengatakan sudah bisa tidur nyenyak pada malam hari.

Penelitian ini diketahui penerapan terapi relaksasi otot progresif dan *brief counseling* dapat menurunkan tekanan darah dan mengatasi nyeri yang dirasakan klien. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan (Delia et al., 2023) yang menyimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dan pemberian *brief counseling* memberikan pengaruh yaitu dapat menurunkan tekanan darah dan mengurangi rasa nyeri pada klien hipertensi.

Terapi otot progresif meningkatkan relaksasi dengan cara mengurangi aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis yang melepaskan asetilkolin ke dinding pembuluh darah menyebabkan vasodilatasi pada arteriol dan mengurangi tekanan darah (Naufal et al, 2020).

Yulianti (2023) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa pemberian asuhan keperawatan dengan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah. Pemberian terapi relaksasi otot progresif tidak menimbulkan efek samping, mudah karena tidak membutuhkan banyak properti, aman dan dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahlevi & Rahim (2020) yaitu setelah pemberian *brief counseling* & relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah dan menghilangkan nyeri yang dirasakan klien hipertensi. Dampak lain pemberian *Brief Counseling* dalam penelitian ini yaitu dapat meningkatkan perubahan perilaku pada lansia. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Prasthiwi et al (2019) yang membuktikan bahwa *brief counseling* efektif dalam merubah perilaku dan meningkatkan kepatuhan adherensi pasien minum obat pada kelompok terapi. *Brief Counseling* juga dapat mengubah perilaku pasien dalam melakukan aktifitas fisik (Aryzki & Alfian, 2016).

Kesimpulan dan Saran

Terapi relaksasi otot progresif dan *brief counseling* terbukti dapat mengurangi rasa nyeri dan menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi. Diharapkan petugas kesehatan khususnya perawat dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif dan *brief counseling* pada lansia yang mengalami hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih penulis ucapkan kepada Seksi Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia Padu Wau Maumere yang telah memberikan izin penelitian sehingga penulis mendapatkan data sesuai dengan yang diharapkan dan penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nipa Maumere yang telah memberikan izin penelitian sampai dengan penelitian selesai tepat waktu.

Daftar Pustaka

Aryzki, S., dan Alfian, R. (2026). Pengaruh Brief Counseling Terhadap Aktifitas

- Fisik pada Pasien Hipertensi di RSUD Dr.HMoch Ansari Saleh Banjarmasin. *Jurnal Sains Farmasi dan Klinis* 3 (1) 84-90.
<https://media.neliti.com/media/publications>.
- Balitbangkes (2019). Laporan Provinsi Nusa Tenggara Timur Riskesdas 2018. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3883/>
- Delia, H., Ryandini, F.R.,Riani, S. (2023). Pengaruh Brief Konseling Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Kelurahan Karangayu. *An-Najat Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 1 (4), 280-290.
<https://jurnal.stikes-ibnusina.ac.id/index.php/an-Najat/article/download/557>
- Dinda Fitrianiingsih, Karina Megasari Winahyu, Elang Wibisana, & Shieva Nur Azizah Ahmad. (2022). Efikasi diri dan Gaya Hidup Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal JKFT*, 7(2), 108-112.
<https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jkft/article/view/6945>.
- DPP PPNI. (2016). *Standard Diagnosa Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI: Jakarta.
- DPP PPNI. (2018). *Standard Intervensi Keperawatan Indonesia*. DPP PPNI: Jakarta.
- Fahlevi, M.R & Rahim, A. (2020). Penggunaan metode brief counseling untuk meningkatkan kepatuhan minum obat dan keberhasilan terapi pasien hipertensi di apotek khanza farma gambut. *Jurnal Ilmiah Ibnu Sina*, 5(2), 397-406. <https://e-jurnal.stikes-isfi.ac.id/index.php/JIIS/article/view/538/404>.
- Habsy, B.A., Rahmawati, A., Ariyanti, D.W.,Zahro, C.I.,& Santoso, H.R.P. (2024). Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dalam Konseling Kelompok. *Jurnal Pendidikan Non formal* 1 (3) 1-14.
<https://edu.pubmedia.id/index.php/jpn/article>.
- Iveson, C. (2002). Solution-focused brief therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8(2), 149-156. doi:10.1192/apt.8.2.149
- <https://www.cambridge.org/core/journals/advances-in-psychiatric-treatment/article/solutionfocused-brief-therapy>
- Jala, A.M., Wida, A.S.D.,Nababan, S. (2024). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi dengan Kejadian Hipertensi pada Orang Dewasa di Desa Wolonwalu. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 11 (2), 68-76.
<https://jkkmfikesunipa.nusanipa.ac.id/index.php/hlj-Unipa/article/view/157>
- Ketut Suarayasa, Muh. Ilham Hidayat, Resky Gau. (2023). Faktor Risiko Kejadian Hipertensi pada Lansia. *Jurnal Medika Tadulako*, 5(3), 253-258.
<https://jurnal.fk.untad.ac.id/index.php/medpro/article/view/1151>.
- Naufal, A.F.,& Khasanah, D.A. (2020). Pengaruh Terapi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lanjut Usia dengan Hipertensi. *Jurnal Kesehatan* 13 (2) 136-143.
<https://journals.ums.ac.id/jk/article/download/10953/pdf>
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2019). *Penatalaksanaan Hipertensi*. InaSH: Jakarta.
- Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia. (2024). *Panduan Pengenalan dan Tatalaksana Hipertensi Resisten di Indonesia*. InaSH: Jakarta.
<https://admin.inash.or.id/cdn/File/>
- Prasthiwi, E.T., Soesetijo, A., & Rokhmah,D. (2019). Pengaruh Brief Counseling Terhadap Tingkat Perilaku Pasien Diabetes Melitus dengan Hipertensi di RS Perkebunan Jember. *Thesis*. Ilmu Ekonomi FEB.
<http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/92118>
- Pratiwi, L. M. D., & Soesanto, E. (2023). Efektivitas Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RW 04 Kelurahan Gemah Kota Semarang. *Ners Muda*, 4(2), 219.
<https://doi.org/10.26714/nm.v4i2.13230>.
- Rantetondok, E.T., Zainal, S., Kadrianti, E. (2024). Pengaruh Self Management Terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di RSUP DR

- Tadjuddinhalid Makasar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan* 4 (1) 123-128. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/download/1512>.
- Salshabela, D., Tasalim, R., Riduansyah, M., Ayu, O., Manto, D.(2024). Pengaruh pemberian brief counseling terhadap peningkatan pengetahuan lansia tentang konsumsi natrium pada penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(2), 385-390. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/14542>
- Saputra, P.B.T., Lamara, A.D., Saputra, M.E., Maulana, R.A., Hermawati, I.E., Achmad, H.A., Prastowo, R.A., Oktaviano, Y.H. (2023). Diagnosis dan Terapi Non-Farmakologis Hipertensi. *Cermin Duta Kedokteran*, 50 (6), 322-330. <https://cdkjournal.com/index.php/cdk/article/download/624/775>.
- Sujarwo, (2023). SOP Relaksasi Otot Progresif, Terapi Non Farmakologi http://rsjhbsaanin.sumbarprov.go.id/images/2023/06/file/Artikel_Otot_Progresif_Sujarwo.pdf
- Survei Kesehatan Indonesia (2023). *Hasil Utama SKI 2023*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/daftar-frequently-asked-question-seputar-hasil-utama-ski-2023/hasil-utama-ski-2023/>
- Widayanti, W. N. (2023). *Karya Tulis Ilmiah Asuhan Keperawatan Gerontik pada Klien dengan Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Kota Samarinda*. <https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/2263>.
- Wuisang, V.S.C., Rokhmat, R., & Makhmudah, U. (2021). Pengembangan Panduan Focused Group Therapy Meningkatkan Kontrol diri Terhadap Alkohol. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling* 5 (2) 100-11. <https://jurnal.uns.ac.id/jpk/article>
- Wulandari, A. (2023). Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi Lansia. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Gombong. <https://repository.unimugo.ac.id/3120>
- Yulianti, D. (2023). Asuhan Keperawatan dengan Gangguan Sitem Kardiovaskuler: Hipertensi dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tekanan Darah. *Skripsi*. Universitas Aufa Royhan <https://repository.unar.ac.id/jspui/bitstream/123456789/>