MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

INTERVENSI NONFARMAKOLOGIS DALAM ASUHAN KEPERAWATAN GERONTIK PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI: LITERATURE REVIEW

M. Bachtiar Safrudin[*1] , Dwi Asrima Putri[*2]
S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Email: [1] Mbs143@umkt.ac.id [2]2311102411103@umkt.ac.id

Abstrak

Peningkatan jumlah populasi lanjut usia (lansia) di Indonesia memicu lonjakan kasus penyakit kronis, salah satunya adalah hipertensi yang menjadi penyebab utama morbiditas kardiovaskular. Terapi farmakologis jangka panjang sering kali menimbulkan efek samping dan menurunkan kepatuhan lansia, sehingga diperlukan pendekatan komplementer yang aman. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan gerontik yang efektif untuk menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. Metode yang digunakan adalah *literature review* melalui penelusuran artikel ilmiah pada basis data Google Scholar, PUBMED, dan Sinta Kemdikbud terbitan tahun 2020–2026. Berdasarkan hasil seleksi, diperoleh 10 artikel relevan yang dianalisis secara naratif. Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa berbagai intervensi mandiri keperawatan terbukti efektif menurunkan tekanan darah lansia secara signifikan. Intervensi tersebut meliputi *Swedish massage*, teknik relaksasi napas dalam, relaksasi autogenik, relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*), senam lansia, hidroterapi rendam kaki air hangat, serta terapi herbal seperti konsumsi jus semangka. Mekanisme penurunan tekanan darah ini didominasi oleh stimulasi sistem saraf parasimpatis, reduksi hormon stres, dan efek vasodilatasi pembuluh darah perifer. Kesimpulan dari penelitian ini adalah intervensi nonfarmakologis berbasis bukti terbukti efektif sebagai bagian dari manajemen holistik keperawatan gerontik. Keberhasilan terapi ini memerlukan kecermatan perawat dalam menyesuaikan intervensi dengan kondisi unik setiap lansia serta penguatan edukasi kepada keluarga untuk mendukung kemandirian lansia di rumah.

Kata kunci: *asuhan keperawatan gerontik, hipertensi lansia, hidroterapi, terapi nonfarmakologis,*

Abstract

The increasing elderly population in Indonesia has triggered a rise in chronic diseases, particularly hypertension, which is a major cause of cardiovascular morbidity. Long-term pharmacological therapy often causes side effects and reduces compliance among the elderly, highlighting the need for safe complementary approaches. This study aims to identify and analyze various non-pharmacological interventions in gerontic nursing care that are effective in reducing blood pressure in elderly patients with hypertension. The method used is a literature review by searching scientific articles in Google Scholar, PUBMED, and Sinta Kemdikbud databases published between 2020 and 2026. Based on the selection criteria, 10 relevant articles were selected and analyzed narratively. The synthesis of the literature shows that various independent nursing interventions are proven to significantly reduce elderly blood pressure. These interventions include Swedish massage, deep breathing relaxation techniques, autogenic relaxation, progressive muscle relaxation (PMR), elderly exercise, warm water foot steep hydrotherapy, and herbal therapies such as watermelon juice consumption. The mechanism of blood pressure reduction is

Article History
Received: Agustus 2026
Reviewed: Agustus 2026
Published: Agustus 2026

Plagirism Checker No 950
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Medic Nutricia

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

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

predominantly driven by the stimulation of the parasympathetic nervous system, reduction of stress hormones, and vasodilation of peripheral blood vessels. In conclusion, evidence-based non-pharmacological interventions are effective components of holistic gerontic nursing management. The success of these therapies requires nurses' precision in tailoring interventions to the unique conditions of each elderly person, alongside strengthening family education to support the elderly's independence at home.

Keywords: *gerontic nursing care, elderly hypertension, hydrotherapy, non-pharmacological therapy*

PENDAHULUAN

Proses penuaan merupakan fenomena alamiah yang tidak dapat dihindari dan berdampak pada berbagai aspek kesehatan individu. Di Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia (lansia) terus meningkat secara signifikan. Berdasarkan data Susenas Maret 2022, sebanyak 10,48 persen penduduk Indonesia adalah lansia, dengan nilai rasio ketergantungan lansia sebesar 16,09. Bahkan sejak tahun 2021, Indonesia telah memasuki struktur penduduk tua (ageing population), di mana sekitar 1 dari 10 penduduk merupakan lansia (Badan Pusat Statistik, 2022). Kondisi ini membawa konsekuensi besar terhadap beban sistem kesehatan nasional, khususnya pada bidang keperawatan gerontik.

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi kronis yang ditandai dengan peningkatan tekanan darah secara konsisten di atas batas normal, yaitu ≥140/90 mmHg.kondisi ini menjadi salah satu masalah kesehatan terbesar pada populasi lanjut usia (lansia) di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Berdasarkan data riset Kesehatan dasar (Riskesdas), prevalensi hipertensi pada lansia di Indonesia terus mengalami peningkatan setiap tahunnya dan menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas yang berkaitan dengan penyakit kardiovaskular, stroke, serta gagal ginjal.

Penanganan hipertensi pada lansia umumnya melibatkan terapi farmakologis, seperti pemberian obat antihipertensi golongan ACE inhibitor, diuretik, atau calcium channel blocker. Namun, penggunaan obat-obatan jangka panjang pada lansia sering dikaitkan dengan efek samping, interaksi obat, dan penurunan kepatuhan. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologis menjadi bagian penting dalam manajemen holistik hipertensi pada lansia (Syaidussiddiq et al., 2026).

Asuhan keperawatan gerontik merupakan pendekatan perawatan yang berfokus pada kebutuhan kesehatan lansia secara komprehensif, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Perawat gerontik berperan aktif dalam mengimplementasikan berbagai intervensi nonfarmakologis yang telah terbukti efektif menurunkan tekanan darah, seperti teknik relaksasi napas dalam, Swedish Massage, senam lansia, hidroterapi, dan terapi herbal. Intervensi-intervensi tersebut tidak hanya berfokus pada penurunan tekanan darah, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan lansia secara menyeluruh.

Meskipun berbagai penelitian telah dilakukan terkait intervensi nonfarmakologis pada hipertensi lansia, sebagian besar masih bersifat studi kasus dengan sampel kecil sehingga belum dapat memberikan evidens yang kuat. Oleh karena itu, diperlukan kajian literatur yang komprehensif untuk merangkum temuan-temuan penelitian yang ada dan mengidentifikasi jenis intervensi yang paling efektif dalam konteks asuhan keperawatan gerontik. Tujuan penelitian

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

ini adalah mengidentifikasi dan menganalisis berbagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan gerontik yang efektif untuk menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*, yaitu kajian sistematis terhadap berbagai artikel ilmiah yang relevan dengan topik intervensi nonfarmakologis pada asuhan keperawatan gerontik pasien hipertensi. Metode ini dipilih untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai bukti-bukti ilmiah yang telah ada terkait efektivitas berbagai intervensi nonfarmakologis dalam menurunkan tekanan darah lansia.

Pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data elektronik, yaitu Google Scholar, PUBMED, dan Sinta Kemdikbud dengan menggunakan kata kunci: "asuhan keperawatan gerontik", "hipertensi lansia", "terapi nonfarmakologis", dan "hidroterapi". Pencarian dibatasi pada artikel yang diterbitkan dari tahun 2020 hingga 2026 untuk memastikan relevansi dan kemutakhiran informasi.

Kriteria inklusi artikel meliputi: (1) artikel berbahasa Indonesia atau Inggris; (2) membahas populasi lansia (usia ≥60 tahun) dengan hipertensi; (3) memuat intervensi nonfarmakologis dalam konteks keperawatan; (4) diterbitkan pada jurnal ilmiah yang terindeks; dan (5) memuat data hasil pengukuran tekanan darah atau kualitas hidup. Kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel yang tidak tersedia *full text*; (2) artikel duplikat; serta (3) artikel yang tidak relevan dengan topik penelitian.

Setelah proses skrining judul dan abstrak serta penilaian kelayakan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sebanyak 10 artikel dipilih untuk dianalisis lebih lanjut. Ekstraksi data dilakukan secara sistematis meliputi identitas penulis, tahun publikasi, nama jurnal, metode penelitian, populasi dan sampel, jenis intervensi keperawatan, hasil penelitian, serta kesenjangan penelitian. Data yang diekstraksi kemudian disintesis secara naratif untuk menghasilkan kesimpulan yang komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Seleksi Literatur

Berdasarkan hasil seleksi menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh artikel yang relevan untuk dianalisis. Artikel mencakup topik asuhan keperawatan gerontik pada kasus hipertensi lansia dengan berbagai jenis intervensi nonfarmakologis. Ringkasan hasil analisis literatur disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Analisis Literatur Intervensi Nonfarmakologis pada Lansia Hipertensi

No	Penulis/ Tahun	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Populasi & Sampel	Intervensi Keperawatan	Hasil Penelitian	Kesenjangan Penelitian
1	Tri Nur Fatimah & Brune Indah	Application of Swedish Massage Therapy	Nursing Case Insight	Deskriptif studi kasus	2 lansia hipertensi usia ≥60 tahun di BPSTW	Terapi Swedish Massage selama 3 hari, 30 menit/hari	Tekanan darah rata-rata turun dari 163/101 mmHg	Sampel sangat kecil (2 responden), tidak ada kelompok

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

	Yulitasari (2026)	on Reducing Blood Pressure in Elderly with Hypertension at BPSTW Budi Luhur: A Nursing Case Study	Journal (NCIJ)		Budi Luhur Yogyakarta		menjadi 154/99 mmHg. Penurunan sistolik 8 mmHg dan diastolik 2 mmHg. Swedish massage efektif sebagai terapi komplementer hipertensi.	kontrol, durasi intervensi pendek sehingga generalisasi hasil terbatas.
2	Kristina Wisrance, Akbar Asfar, Andi Mappaanganro, Brajakson Siokal (2025)	Penerapan Swedish Massage untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Pampang Makassar	JK: Jurnal Kesehatan	Studi kasus	1 pasien hipertensi (Ny. T)	Swedish Massage selama 3 hari, 30 menit/sesi	Tekanan darah turun dari 174/98 mmHg menjadi 145/88 mmHg. Pasien lebih rileks dan nyeri kepala berkurang.	Hanya melibatkan satu responden sehingga tingkat evidens rendah dan tidak dapat mewakili populasi lansia hipertensi secara luas.
3	Dina Ratna Sari, Ahmad Qosim, Nopri Padma Nudesti (2023)	Pengaruh Pemberian Terapi Jus Semangka terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia	Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal	Pra-eksperimental One Group Pretest-Posttest	27 lansia hipertensi	Pemberian jus semangka sebagai terapi nonfarmakologis	Terdapat pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah dengan p-value 0,000 (<0,05). Median tekanan darah turun dari 140/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg.	Tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga sulit memastikan bahwa perubahan tekanan darah hanya akibat intervensi jus semangka.
4	Rosa Fitri Amalia & Weni Lidya Hendayani (2022)	Asuhan Keperawatan Gerontik Klien Hipertensi dengan Teknik Relaksasi	Jurnal Pustaka Keperawatan	Studi kasus deskriptif	1 lansia hipertensi di PSTW Kasih Sayang Ibu Batusangkar	Teknik relaksasi napas dalam selama 3 hari	Tekanan darah turun dari 150/90 mmHg menjadi 135/74 mmHg setelah intervensi relaksasi napas dalam. Intervensi efektif	Sampel tunggal dan tidak ada tindak lanjut jangka panjang sehingga keberlanjutan efek terapi belum diketahui.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

							membantu mengontrol hipertensi pada lansia.	
5	Armanda Tri Murti Ningsih & Renti Kartika (2022)	Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	Jurnal Pustaka Kepera watan	Pretest-posttest design	22 lansia hipertensi di Posyandu Lansia Keluraha n Koto Panjang dan Tanjung Paku	Senam lansia secara rutin dan teratur	Senam lansia berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah dengan p-value 0,001 < 0,05.	Penelitian hanya fokus pada tekanan darah, belum membahas aspek psikososial, kualitas hidup, dan asuhan keperawatan komprehensif gerontik.
6	Clara Diana Widyaswa ra, Agnes Mahayant i, Therese Maura Hardjanti CB (2022)	Pengaruh Hidroterap i Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi	Jurnal Kepera watan Klinis dan Komuni tas	Quasi experimental dengan control group pretest-posttest	21 lansia hipertens i (10 intervens i, 11 kontrol)	Hidroterapi rendam kaki air hangat selama 15 menit selama 7 hari	Terdapat penurunan signifikan tekanan darah sistolik setelah terapi rendam kaki air hangat dengan p=0,000.	Penelitian hanya mengukur efek fisiologis tekanan darah dan belum mengevaluasi keberlanjutan terapi maupun aspek psikologis lansia.
7	Syaidussi ddiqa, Hasmita, Armaita, Sandra Dewi (2026)	Asuhan Keperawat an Gerontik Pada Pasien Hipertensi di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman	Jurnal Ilmu Psikolog i dan Kesehat an	Studi kasus	1 pasien lansia hipertens i	Teknik relaksasi napas dalam, relaksasi autogenik, pemberian amlodipin, edukasi kesehatan	Setelah 5 hari implementas i, sakit kepala berkurang, tekanan darah menurun, pola tidur membaik, dan risiko jatuh berkurang.	Sampel hanya 1 pasien sehingga hasil belum dapat digeneralisasi pada populasi lansia hipertensi secara luas.
8	Anwar Syahadat & Yulia Vera (2020)	Penyuluha n Tentang Pemanfaat an Tanaman Obat Herbal untuk Penyakit Asam Urat di Desa Labuhan Labo	Jurnal Educati on and Develop ment	Penyuluhan kesehatan (edukatif)	Masyarak at/lansia di Desa Labuhan Labo	Edukasi pemanfaatan tanaman herbal untuk asam urat	Penyuluhan meningkatka n pengetahuan masyarakat tentang asam urat dan pemanfaata n tanaman herbal.	Penelitian belum mengukur perubahan klinis pasien dan tidak mengevaluasi efektivitas jangka panjang penggunaan herbal.
9	Halida Mubaraka	Penerapan Teknik	Buletin Kesehat	Deskriptif, studi kasus,	1 pasien laki-laki	Asuhan keperawatan	Tekanan darah	Sampel hanya 1 pasien sehingga

	h, Yuanita Panma / 2023	Relaksasi Otot Progresif pada Asuhan Keperawatan Pasien dengan Hipertensi	an Vol. 7 No. 1	penerapan praktik berbasis bukti (EBN)	usia 58 tahun dengan diagnosis hipertensi	hipertensi, pemantauan tekanan darah, edukasi, dan teknik relaksasi otot progresif selama 3 hari	menurun dari 172/90 mmHg menjadi 142/85 mmHg; keluhan lemas dan nyeri kepala berkurang; pasien lebih rileks dan masalah teratasi	generalisasi terbatas; belum ada kelompok pembanding; durasi intervensi singkat; belum spesifik pada lansia gerontik karena subjek masih usia 58 tahun
10	Azizah et al. / 2021	Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi	Jurnal Cendikia Muda	Penerapan asuhan keperawatan / studi intervensi	Pasien hipertensi	Teknik relaksasi otot progresif	Terjadi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah intervensi	Masih berfokus pada penurunan tekanan darah secara umum; belum menonjolkan aspek gerontik, fungsi mandiri, dan kualitas hidup lansia

3.2. Intervensi Swedish Massage dalam Penurunan Tekanan Darah Lansia

Swedish massage merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif menurunkan tekanan darah lansia hipertensi. Nur Fatimah & Indah Yulitasari (2026) menunjukkan bahwa terapi Swedish massage yang diberikan selama 3 hari dengan durasi 30 menit per sesi mampu menurunkan tekanan darah rata-rata dari 163/101 mmHg menjadi 154/99 mmHg pada 2 lansia hipertensi di BPSTW Budi Luhur Yogyakarta. Temuan serupa dilaporkan oleh Wisrance et al. (2025) yang menunjukkan penurunan tekanan darah dari 174/98 mmHg menjadi 145/88 mmHg pada pasien hipertensi setelah Swedish massage selama 3 hari.

Mekanisme Swedish massage dalam menurunkan tekanan darah berkaitan dengan efek relaksasi melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis, peningkatan sirkulasi darah perifer, penurunan kadar kortisol, dan reduksi ketegangan otot. Dalam konteks asuhan keperawatan gerontik, Swedish massage dapat menjadi intervensi mandiri perawat yang mudah diaplikasikan baik di fasilitas kesehatan maupun di komunitas.

3.3. Teknik Relaksasi Napas Dalam dan Relaksasi Autogenik

Teknik relaksasi napas dalam merupakan intervensi nonfarmakologis yang paling sering digunakan dalam asuhan keperawatan gerontik hipertensi karena kemudahan penerapannya. Fitri Amalia & Lidya Hendayani (2022) melaporkan penurunan tekanan darah dari 150/90 mmHg menjadi 135/74 mmHg pada lansia hipertensi setelah 3 hari intervensi relaksasi napas dalam. Teknik ini bekerja melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis yang memperlambat denyut jantung dan melebarkan pembuluh darah sehingga resistensi vaskular perifer berkurang.

Syaidussiddiq et al. (2026) mengkombinasikan relaksasi napas dalam dengan relaksasi autogenik, pemberian amlodipin, dan edukasi kesehatan dalam asuhan keperawatan gerontik selama 5 hari. Hasilnya menunjukkan perbaikan yang komprehensif meliputi penurunan tekanan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

darah, berkurangnya sakit kepala, membaiknya pola tidur, dan berkurangnya risiko jatuh. Pendekatan kombinasi ini mencerminkan prinsip asuhan keperawatan gerontik yang holistik dan mampu mengatasi multiproblem pada lansia secara bersamaan.

3.4. Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*)

Relaksasi otot progresif (PMR) merupakan intervensi nonfarmakologis berbasis evidence-based nursing yang terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Mubarakah & Panma (2023) melaporkan penurunan tekanan darah dari 172/90 mmHg menjadi 142/85 mmHg pada pasien hipertensi berusia 58 tahun setelah penerapan teknik PMR selama 3 hari, disertai berkurangnya keluhan lemas dan nyeri kepala serta pasien tampak lebih rileks. Temuan ini diperkuat oleh Azizah et al. (2021) yang juga membuktikan terjadinya penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah intervensi PMR.

Mekanisme PMR dalam menurunkan tekanan darah bekerja melalui prinsip tegangan dan relaksasi otot secara bergantian yang mengaktifkan respons relaksasi tubuh. Proses ini memicu penurunan aktivitas sistem saraf simpatis, pengurangan sekresi hormon stres (adrenalin dan kortisol), serta vasodilatasi pembuluh darah yang secara langsung menurunkan resistensi perifer dan tekanan darah. PMR memiliki keunggulan karena dapat diajarkan kepada pasien dan keluarga untuk dipraktikkan secara mandiri di rumah, sehingga sangat relevan sebagai intervensi berkelanjutan dalam asuhan keperawatan gerontik berbasis komunitas (Azizah et al., 2021).

3.5. Senam Lansia dan Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat

Senam lansia merupakan intervensi yang terbukti berpengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Tri Murti Ningsih & Kartika (2022) membuktikan bahwa senam lansia yang dilakukan secara rutin dan teratur memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah dengan p-value 0,001 pada 22 lansia hipertensi. Aktivitas fisik terstruktur melalui senam lansia meningkatkan kemampuan jantung memompa darah, memperbaiki fungsi endotel pembuluh darah, dan meningkatkan sensitivitas baroreseptor sehingga tekanan darah dapat terkontrol lebih baik.

Widyaswara et al. (2022) membuktikan bahwa hidroterapi rendam kaki air hangat selama 15 menit per hari selama 7 hari secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik lansia hipertensi (p=0,000) menggunakan desain quasi experimental dengan kelompok kontrol, yang memberikan tingkat evidens lebih tinggi dibandingkan studi kasus. Mekanisme rendam kaki air hangat bekerja melalui vasodilatasi pembuluh darah perifer akibat paparan panas yang mengurangi resistensi vaskular secara langsung.

3.6. Terapi Herbal dan Edukasi Kesehatan

Ratna Sari et al. (2023) menunjukkan efektivitas terapi jus semangka dalam menurunkan tekanan darah lansia hipertensi dengan p-value 0,000 pada 27 lansia, dengan penurunan median tekanan darah dari 140/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Kandungan citrulline dalam semangka diketahui dapat meningkatkan produksi nitric oxide (NO) yang berperan sebagai vasodilator alami, sehingga tekanan darah dapat turun secara efektif. Terapi herbal berbasis pangan ini relevan dengan kondisi masyarakat Indonesia yang akrab dengan bahan-bahan alami dan mudah dijangkau secara ekonomi.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Anwar Syahadat et al. (2020) melengkapi kajian ini dengan membuktikan bahwa edukasi pemanfaatan tanaman herbal terbukti meningkatkan pengetahuan masyarakat lansia dalam pengelolaan masalah kesehatan secara mandiri. Peningkatan pengetahuan ini merupakan fondasi penting bagi keberhasilan penerapan intervensi nonfarmakologis jangka panjang, karena lansia yang memahami manfaat dan cara penggunaan terapi herbal lebih termotivasi untuk menjalankannya secara konsisten (Yuningshih et al., 2022).

Secara keseluruhan, sintesis dari 10 artikel yang dikaji menunjukkan bahwa tidak ada intervensi tunggal yang paling unggul untuk semua lansia. Pemilihan intervensi nonfarmakologis perlu disesuaikan dengan kondisi fisik, preferensi, kemampuan, dan lingkungan lansia secara individual. Perawat gerontik berperan sentral dalam melakukan pengkajian komprehensif, menetapkan diagnosis keperawatan yang tepat, merencanakan dan mengimplementasikan intervensi yang sesuai, serta mengevaluasi efektivitas terapi secara berkelanjutan

KESIMPULAN

Berbagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan keperawatan gerontik terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup lansia dengan hipertensi. Swedish massage terbukti menurunkan tekanan darah melalui mekanisme relaksasi sistem saraf parasimpatis dan peningkatan sirkulasi perifer. Teknik relaksasi napas dalam dan relaksasi autogenik efektif sebagai intervensi sederhana yang dapat dipelajari dan diterapkan secara mandiri oleh pasien dan keluarga. Relaksasi otot progresif (PMR) memberikan hasil yang konsisten dalam menurunkan tekanan darah melalui mekanisme pengurangan aktivitas simpatis dan vasodilatasi, sekaligus mengurangi keluhan subjektif seperti nyeri kepala dan lemas, sehingga menjadi salah satu intervensi EBN yang direkomendasikan dalam asuhan keperawatan hipertensi.

Senam lansia dan hidroterapi rendam kaki air hangat terbukti efektif dengan dukungan desain penelitian yang lebih kuat, sementara terapi jus semangka dan edukasi pemanfaatan herbal memperkaya pilihan intervensi berbasis pangan dan pemberdayaan mandiri lansia. Perawat gerontik perlu meningkatkan kompetensi dalam penerapan berbagai intervensi nonfarmakologis berbasis bukti serta aktif memberikan edukasi kepada lansia dan keluarga mengenai pengelolaan hipertensi secara mandiri di rumah. Diperlukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, sampel lebih besar, kelompok kontrol, dan durasi *follow-up* yang lebih panjang untuk memastikan efektivitas dan keberlanjutan setiap intervensi, khususnya pada populasi lansia gerontik.

DAFTAR PUSTAKA

Anwar Syahadat, O. :, Vera, Y., Aufa, S., & Padangsidimpuan, R. (2020). PENYULUHAN TENTANG PEMANFAATAN TANAMAN OBAT HERBAL UNTUK PENYAKIT ASAM URAT DI DESA LABUHAN LABO. *Jurnal Education and Development*, *8*(1), 424–427.

Azizah, C. O., Hasanah, U., Pakarti, A. T., Dharma, A. K., & Metro, W. (2021). PENERAPAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES TO BLOOD PRESSURE OF HYPERTENSION PATIENTS. *Jurnal Cendikia Muda*, *1*(4).

Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik penduduk lanjut usia Indonesia 2022*.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 4
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Fitri Amalia, R., & Lidya Hendayani, W. (2022). Asuhan Keperawatan Gerontik Klien Hipertensi Dengan Teknik Relaksasi. *Jurnal Pustaka Keperawatan*, *1*(2), 59–66.

Mubarakah, H., & Panma, Y. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Asuhan Keperawatan Pasien dengan Hipertensi. *Buletin Kesehatan*, *7*(1), 47–66.

Nur Fatimah, T., & Indah Yulitasari, B. (2026). Application of Swedish Massage Therapy on Reducing Blood Pressure in Elderly with Hypertension at BPSTW Budi Luhur: A Nursing Case Study. *Nursing Case Insight Journal*, *4*(1), 17–22. https://doi.org/10.63166/z3h03z88

Ratna Sari, D., Qosim, A., & Padma Nudesti, N. (2023). PENGARUH PEMBERIAN TERAPI JUS SEMANGKA TERHADAP PENURUNAN HIPERTENSI PADA LANSIA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, *13*(1), 175–184. http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM

Syaidussiddiq, Hasmita, Armaita, & Dewi, S. (2026). Asuhan Keperawatan gerontik Pada pasien HIpertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, *03*(01), 834–839.

Tri Murti Ningsih, A., & Kartika, R. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Jurnal Pustaka Keperawatan*, *1*(2), 115–120.

Widyaswara, C. D., Hardjanti CB, T. M., & Mahayanti, A. (2022). Pengaruh Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Dusun Kembangan, Candibinangun, Pakem, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, *6*(3), 145. https://doi.org/10.22146/jkkk.75264

Wisrance, K., Asfar, A., Mappaanganro, A., & Siokal, B. (2025). PENERAPAN SWEDISH MASSAGE UNTUK MENURUNKAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI PUSKESMAS PAMPANG MAKASSAR. *JK: Jurnal Kesehatan*, *3*(9), 454–459.

Yuningshih, D., Enawati, S., Astuti, A. P., Hafiddudin, M., Sarifah, S., Studi, P., Keperawatan, D., Pku, I., & Surakarta, M. (2022). PENGARUH PEMBERIAN JUS WORTEL TERHADAP PERUBAHAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI. *JUKEKE: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, *1*(2), 75–80.