

## Studi Kasus Intoleransi Aktivitas Pada Lansia Dengan Asma Di Padukuhan Pasutan, Bantul Yogyakarta

Riska Ayu Nita Sari<sup>1</sup>, Yuli Isnaeni<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: [riskaayunita20@gmail.com](mailto:riskaayunita20@gmail.com)

### ABSTRAK

Latar belakang : Lansia adalah seseorang yang telah mencapai 60 tahun ke atas, proses menua ini ditandai dengan kemunduran dari faktor fisik dan perubahan aspek fungsi, salah satunya terkait kondisi saluran pernafasan. Asma merupakan penyakit yang tidak dapat disembuhkan namun dapat dikendalikan, tidak hanya dengan terapi farmakologis akan tetapi dengan terapi non farmakologis juga dapat mengontrol gejala asma. Butekyo breathing exercise adalah salah satu contoh teknik terapi relaksasi nafas yang dapat mengontrol gejala asma. Tujuan studi ini untuk mengetahui pengelolaan masalah asma pada pasien dengan intoleransi aktivitas di Padukuhan Pasutan. Laporan kasus pasien gerontik dengan keluhan sesak nafas untuk beraktivitas, pengakajian head to toe lansia tampak terengah-engah setelah melakukan aktivitas. Saturasi oksigen 95% setelah beraktivitas RR 24x/menit. Hasil menunjukkan masalah keperawatan yang muncul adalah intoleransi aktivitas, nyeri akut, dan manajemen kesehatan tidak efektif. Tujuan asuhan keperawatan diharapkan membaik. Simpulan evaluasi yang perlu diperhatikan adalah mengontrol aktivitas fisik dan terapi relaksasi nafas butekyo yang diberikan.

**Kata Kunci:** Asuhan Keperawatan, Lansia, Asma, Relaksasi Nafas Butekyo.

### ABSTRACT

*Background: An elderly person is someone who has reached 60 years of age or older. This aging process is characterized by physical decline and changes in functional aspects, one of which is related to the condition of the respiratory tract. Asthma is an incurable disease, but it can be controlled, not only with pharmacological therapy but also with non-pharmacological therapy to control asthma symptoms. Butekyo breathing exercise is one example of a breathing relaxation therapy technique that can control asthma symptoms. The purpose of this study was to determine the management of asthma problems in patients with activity intolerance in Pasutan Hamlet. This case report is a geriatric patient with complaints of shortness of breath on activity. A head-to-toe assessment revealed the elderly person appeared breathless after activity. Oxygen saturation was 95% after activity, with a respiratory rate of 24x/minute. The results showed that the nursing problems that emerged were activity intolerance, acute pain, and ineffective health management. The goal of nursing care is expected to improve. The evaluation conclusion that needs to be considered is controlling physical activity and the Butekyo breathing relaxation therapy provided.*

**Keywords:** Nursing Care, Elderly, Asthma, Butekyo Breath Relaxation.

## PENDAHULUAN

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses yang berangsur-angsur mengakibatkan perubahan kumulatif, merupakan proses menurunnya daya tahan tubuh dalam menghadapi rangsangan dari dalam dan luar tubuh. Lanjut usia disebut sebagai tahap penuaan paling krusial, dimana seseorang akan mengalami kemunduran dari segi fisiologis dan psikologisnya dimana organisme telah mencapai masa keemasan atau kejayaannya dalam ukuran, fungsi dan juga beberapa telah menunjukkan perubahan dan kemundurannya sejalan dengan berjalannya waktu (Gde et al., 2022)

Salah satu permasalahan dan kemunduran yang dialami lansia adalah terkait dengan sistem pernafasan, kondisi saluran pernafasan dapat mempengaruhi individu dari segala usia, termasuk lanjut usia. Pada lansia asma dapat muncul karena faktor spesifik yang terkait dengan proses penuaan dan kondisi kesehatan umum, hal ini membuat lansia lebih rentan dan kesulitan dalam mengatur aktivitas sehari-harinya. Menurut World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa jumlah pasien asma telah mencapai 334 juta dan diperkirakan pada tahun 2025 jumlah pasien asma akan meningkat. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit asma di Indonesia didapatkan sebanyak 4,8 %. Pada tahun yang sama proporsi kekambuhan asma di Indonesia menunjukkan angka 56,1% untuk laki- laki dan 58,8% untuk perempuan.

Asma adalah penyakit inflamasi kronik pada saluran pernafasan yang menyebabkan gejala seperti sesak napas, mengi dan batuk. Pada kelompok lansia asma seringkali tidak terdiagnosis secara tepat karena gejalanya tumpang tindih dengan penyakit pernafasan lainnya. Proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis pada sistem pernafasan, seperti penurunan elastisitas paru, kelemahan otot-otot pernafasan dan penurunan respons imun yang secara signifikan memperburuk kondisi asma pada lansia. Lansia yang menderita asma eksaserbasi akut bisa terjadi sewaktu- waktu dan berlangsung dalam kurun waktu beberapa menit hingga hitungan jam. Semakin sering serangan asma terjadi semakin fatal sehingga mempengaruhi aktivitas penting yang perlu dilakukan serta aktivitas fisik dan aspek kehidupan lain (Udayani et al., 2020). Kesulitan beraktivitas menjadi salah satu dampak utama asma pada lansia. Gangguan pernapasan yang dialami dapat menghambat kemampuan fisik dan membatasi partisipasi dalam aktivitas harian, termasuk perawatan diri, mobilisasi, serta interaksi sosial.

Selain itu, keterbatasan aktivitas juga dapat meningkatkan risiko isolasi sosial, penurunan kualitas hidup, hingga gangguan mental seperti kecemasan dan depresi. Faktor komorbiditas yang umum pada lansia, seperti hipertensi dan diabetes, turut memperberat beban penyakit dan memperparah keterbatasan fungsional. Dengan demikian, asma pada lansia bukan hanya berdampak pada aspek klinis, tetapi juga berdampak luas terhadap kemandirian dan kesejahteraan secara keseluruhan. Penatalaksanaan asma yang komprehensif pada kelompok ini perlu mempertimbangkan aspek fungsional, psikososial, serta edukasi untuk meningkatkan kualitas hidup dan mempertahankan aktivitas harian secara optimal. Ada lansia aktivitas fisik ringan juga dapat mempengaruhi timbulnya serangan asma karena penuaan yang menyebabkan perubahan struktural saluran pernapasan (Saintika et al., 2020).

Dukungan keluarga memegang peranan penting. Keluarga merupakan sistem pendukung utama yang dapat memberikan bantuan fisik, emosional, serta motivasi bagi lansia dalam menghadapi keterbatasan akibat penyakit kronis seperti asma. Kehadiran dan keterlibatan anggota keluarga mampu menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pemulihan, meningkatkan rasa aman, serta mendorong lansia untuk tetap aktif dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Dukungan keluarga juga terbukti berpengaruh terhadap kepatuhan lansia dalam menjalani pengobatan dan mengikuti anjuran terapi non-farmakologis, seperti latihan pernapasan atau relaksasi. Kurangnya dukungan keluarga dapat memperburuk kondisi psikologis lansia, menyebabkan stres, kecemasan, bahkan depresi, yang pada akhirnya dapat memperberat gejala asma dan menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga dalam perawatan lansia dengan asma yang mengalami keterbatasan aktivitas menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan lansia (Asda & Wawo, 2024).

Pengendalian gejala asma dapat dilakukan dengan menghindari alergen pemicu, melakukan konsultasi dengan tenaga medis dan menjalani pola hidup yang sehat dengan asupan nutrisi cukup serta mengelola stress. Seluruh upaya ini bertujuan untuk mengontrol dan mengurangi gejala asma dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Saat ini terapi komplementer juga semakin banyak dilakukan. Salah satu teknik pernapasan yang banyak digunakan adalah metode pernapasan Butekyo. Teknik pernapasan ini bertujuan mengurangi penyempitan saluran napas dengan menerapkan latihan bernapas lambat dan dangkal melalui hidung. Terapi ini dirancang untuk memperlambat serta mengurangi jumlah udara yang dihirup

ke dalam paru-paru, sehingga dapat mengurangi gangguan pada sistem pernapasan. Jika teknik ini diterapkan secara rutin dapat membantu mengontrol asma dengan lebih baik (E. Kusuma et al., 2022). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan menganalisis dampak asma terhadap kemampuan lansia dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi sejauh mana gangguan pernapasan akibat asma memengaruhi tingkat kemandirian lansia dalam menjalankan fungsi-fungsi dasar seperti mobilisasi, perawatan diri, serta aktivitas instrumental. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi faktor-faktor pendukung dan penghambat aktivitas pada lansia penderita asma, termasuk kondisi fisik, psikologis, serta dukungan lingkungan. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh data yang dapat menjadi dasar dalam perencanaan intervensi keperawatan atau medis yang lebih efektif dan terfokus untuk meningkatkan kualitas hidup dan kemandirian lansia dengan asma.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan studi yang dilakukan kepada satu orang lansia di Dusun Pasutan, Bantul, Yogyakarta. Fokus penelitian yang diberikan adalah melakukan proses asuhan keperawatan pada pasien gerontik yang mengalami asma dan mengalami masalah dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Proses asuhan keperawatan dilakukan dalam beberapa tahapan, yaitu membina hubungan saling percaya kepada lansia dan keluarga, pengkajian, menentukan diagnosa keperawatan yang muncul, perencanaan, implementasi dan evaluasi. Instrumen yang digunakan dalam asuhan keperawatan ini adalah lembar pengkajian keperawatan gerontik dan poster dengan materi edukasi terapi relaksasi nafas butekyo. Jumlah populasi pada asuhan keperawatan adalah satu orang. Asuhan keperawatan ini dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2025 di Padukuhan Pasutan RT.02, Bantul, Bantul, Yogyakarta. Seorang pasien perempuan berusia 61 tahun, pendidikan SLTA dan tidak bekerja.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Pasien ditegakan diagnosa keperawatan intoleransi aktivitas (D.0056) sesuai dalam Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI). Rencana asuhan keperawatan yang akan dilakukan sesuai dengan luaran utama dari diagnosa tersebut adalah toleransi aktivitas (L.05047) meningkat, sesuai Standar Luaran Keperawatan Indoneis (SLKI) dan intervensi

utama dalam Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yang dilakukan pada pasien adalah terapi aktivitas (I.05186), meliputi Fasilitasi fokus pada kemampuan bukan defisit yang dialami, koordinasikan pemilihan aktivitas sesuai usia, anjurkan melakukan aktivitas fisik sosial, spiritual, kognitif dan menjaga fungsi dan kesehatan.

Implementasi pada tanggal 17 Desember 2025 yang dilakukan adalah jam 12.20 edukasi menggunakan poster pola hidup sehat pada penderita asma, kemudian pada jam 12.40 mengajarkan terapi relaksasi nafas butekyo menggunakan media poster dan demonstrasi relaksasi nafas butekyo dengan cara “posisi duduk rileks, pasien diminta mengambil napas melalui hidung dan tahan selama mungkin sesuai kemampuan sampai terasa ada dorongan untuk menghembuskan napas. Pada saat menghembuskan napas dilakukan secara perlahan dalam hitungan 1-5, setelah itu pasien diminta menahan napas kembali sampai ada dorongan untuk menghembuskan napas. Kemudian pasien dapat mengambil napas secara normal melalui hidung dan mengulangi seluruh proses yang dilakukan selama 15 menit”.

Hasil evaluasi keperawatan pada hari Selasa, 17 Desember 2025 jam 12.55 diketahui S (*Subject*) : pasien mengatakan paham apa yang sudah diajarkan relaksasi nafas butekyo; O (*Object*) : pasien tampak dapat mempraktekan kembali cara relaksasi nafas butekyo yang sudah diajarkan; A (*Assesment*) : intoleransi aktivitas belum teratasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa P (*Planning*) : lanjutkan intervensi, untuk pasien : menganjurkan melakukan latihan terapi relaksasi nafas butekyo selama 15 menit per hari apabila merasa sesak nafas setelah beraktivitas. Pasien ditegakan diagnosa nyeri akut (D.0077) dengan luaran utama tingkat nyeri (L.08066) menurun. Rencana intervensi yang akan dilakukan sesuai dengan SIKI adalah manajemen nyeri (I.08238), meliputi identifikasi lokasi dan karakteristik nyeri, identifikasi skala nyeri, jelaskan penyebab nyeri, jelaskan strategi meredakan nyeri dan ajarkan terapi non farmakologis untuk mengurangi nyeri dengan teknik relaksasi otot progresif.

Implementasi yang dilakukan pada tanggal 17 Desember 2025 adalah pada jam 13.00 mengidentifikasi lokasi dan karakteristik nyeri kemudian mengajarkan teknik relaksasi otot progresif untuk mengurangi rasa nyeri dengan cara “posisi nyaman, bernafas dalam, kencangkan otot mulai dari tangan dan kaki selama beberapa detik, lepaskan ketegangan otot lalu disusul dengan mengencangkan otot muka (dahi, mata, gigi dan bibir) kemudian rilekskan otot leher, dada dan gerakan terakhir fleksi dan ekstensi kaki. Rasakan perbedaan antara otot yang tegang dan rileks, setelah semua otot telah rileks rasakan sensasi yang menyebar. Setelah

itu ulangi teknik tersebut sampai nyeri terasa mulai menurun”. Hasil evaluasi keperawatan pada tanggal 17 Desember 2025 pada jam 13.00 WIB diketahui; S (*Subject*) pasien mengatakan merasa senang dan paham apa yang sudah di ajarkan cara relaksasi otot progresif; O (*Object*) pasien tampak dapat mempraktikkan cara yang sudah diajarkan; A (*Assesment*) nyeri akut belum teratasi; P (*Planning*) lanjutkan intervensi, menganjurkan pasien untuk melakukan teknik relaksasi otot progresif apabila timbul rasa nyeri dan cemas yang dirasakan.

Pasien ditegakan diagnosa manajemen kesehatan tidak efektif (D.0116) dengan luaran utama manajemen kesehatan (L.12104) meningkat. Rencana intervensi yang akan dilakukan sesuai dengan SIKI adalah edukasi program pengobatan (I.12441), meliputi beri dukungan untuk menjalani program pengobatan, libatkan keluarga untuk memberi dukungan kepada pasien selama pengobatan, jelaskan manfaat dan efek samping pengobatan, informasikan fasilitas kesehatan yang dapat digunakan selama pengobatan. Implementasi yang dilakukan pada tanggal 17 Desember 2025 jam 12.30 adalah menjelaskan pentingnya pengobatan untuk kondisi hipertensi, yaitu dengan melakukan kontrol dan minum obat hipertensi secara rutin sesuai dosis yang diberikan oleh dokter di fasilitas kesehatan terdekat seperti puskesmas, serta mengedukasi pasien bahwa dengan cara meminum obat hipertensi secara rutin dapat mengontrol tekanan darah serta mengurangi resiko komplikasi akibat hipertensi karena dengan meminum obat hipertensi tidak akan memperburuk kerja ginjal karena dengan obat hipertensi justru akan memberikan efek positif pada kinerja ginjal. Hasil evaluasi keperawatan pada tanggal 17 Desember 2025 pada jam 13.00 WIB diketahui; S (*Subject*) : pasien mengatakan paham dengan penjelasan yang diberikan, pasien akan mencoba berbicara kepada keluarga untuk melakukan kontrol rutin O (*Object*) pasien tampak paham dengan penjelasan yang diberikan A (*Assesment*) : manajemen kesehatan tidak efektif belum teratasi; P (*Planning*) : lanjutkan intervensi, berikan penguatan positif pada pasien untuk melakukan pengobatan terkait dengan kondisinya.

## Pembahasan

Pada lansia fungsi paru mengalami kemunduran sehingga sering merasa lelah pada saat beraktivitas. Dari aspek psikologis, asma yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kecemasan, ketakutan akan serangan, dan bahkan depresi. Lansia dengan gangguan pernapasan kronis cenderung mengalami stres psikologis yang tinggi, terutama ketika mereka mulai kehilangan kemampuan untuk melakukan kegiatan secara mandiri. Ketergantungan terhadap

orang lain atau alat bantu napas menjadi faktor yang menurunkan rasa percaya diri dan harga diri. Selain itu, kemunduran sosial juga terjadi ketika lansia dengan asma membatasi aktivitas di luar rumah, menghindari pertemuan sosial karena takut mengalami sesak napas di tempat umum, atau merasa menjadi beban bagi keluarga. Kondisi ini yang pada akhirnya memperburuk kondisi mental dan fisik lansia secara umum. Hal ini didukung oleh (Muhammad Amin et al., 2023) bahwa elastisitas paru dan dinding dada semakin berkurang, pada lanjut usia kekuatan otot kontraksi pernapasan dapat berkurang sehingga mengalami kesulitan bernapas. Penatalaksanaan asma yang saat ini digunakan dengan terapi farmakologi untuk membantu mengurangi atau meredakan serangan asma seperti bronkodilator dan kortikosteroid. Penggunaan obat-obatan jangka panjang memiliki masalah financial atau pengeluaran yang cukup mahal. Salah satu pengobatan asma dapat dicegah dengan memberikan terapi non farmakologis, salah satu metode yang dikembangkan untuk memperbaiki cara bernapas pada pasien asma adalah teknik olah napas. teknik butekyo breathing exercise adalah teknik olah napas yang dirancang untuk penderita asma karena sangat efektif untuk mengurangi kesulitan bernapas. Hal ini sejalan dengan penelitian (Multazam et al., 2021) bahwa latihan pernapasan butekyo dapat menjadi terapi non farmakologis yang berfungsi mengurangi ketergantungan pasien terhadap obat-obatan, memperbaiki hiperventilasi yang kronis hingga akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Latihan relaksasi napas Buteyko tidak hanya membantu mengendalikan gejala asma secara fisiologis, tetapi juga berkontribusi besar terhadap peningkatan kualitas hidup lansia. Dengan gejala yang lebih terkendali, lansia dapat menjalani aktivitas harian dengan lebih lancar, tidur lebih nyenyak, dan merasa lebih mandiri serta berdaya. Oleh karena itu, integrasi latihan ini dalam program perawatan lansia dengan asma sangat direkomendasikan sebagai pendekatan holistik yang mendukung kesejahteraan jangka panjang.

Kondisi pasien dengan intoleransi aktivitas, pasien mengalami kesulitan bernapas dan nafas terengah-engah apabila melakukan kegiatan yang terlalu banyak dan melelahkan. Teknik nafas butekyo di berikan untuk meningkatkan saturasi oksigen dan memberikan efek rileks. Terapi ini bertujuan untuk mengurangi hiperventilasi dengan melatih pasien untuk bernapas perlahan, dangkal, dan hanya melalui hidung. Teknik Buteyko mencakup latihan pernapasan yang terstruktur, dengan pengendalian jeda napas (control pause) dan penggunaan napas hidung secara konsisten. Penerapan terapi relaksasi napas Buteyko pada lansia dengan asma

menunjukkan hasil yang cukup signifikan. Lansia yang mengikuti latihan ini selama beberapa sesi menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang cara mengatur napas saat sesak, serta mampu mempraktikkan teknik secara mandiri. Hal ini memberikan dampak positif dalam mengurangi kecemasan yang sering kali muncul saat gejala asma kambuh. Selain itu, latihan ini juga membantu meningkatkan efektivitas ventilasi paru dan mengurangi ketergantungan terhadap bronkodilator dalam jangka panjang. Penelitian yang dilakukan oleh (U. Kusuma et al., 2024) menunjukkan bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi napas butekyo yang dilakukan selama 3x dengan waktu 15 menit didapatkan hasil bahwa saturasi oksigen dari 95 % menjadi 96% dengan penurunan RR 24x/menit menjadi 23x/menit. Pasien merasa lebih nyaman, mampu mengontrol napas saat sesak, dan mengalami penurunan intensitas gejala. Peningkatan ini secara tidak langsung juga meningkatkan toleransi aktivitas harian dan kualitas hidup lansia. Teknik ini tidak menimbulkan efek samping, mudah diajarkan, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah, sehingga sangat sesuai diterapkan pada populasi lansia yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan berkelanjutan. Hal ini membuktikan bahwa dengan terapi relaksasi napas butekyo dapat meningkatkan saturasi oksigen pasien asma.

Teknik pernapasan Buteyko yang dikombinasikan dengan latihan berjalan dinilai mampu meningkatkan kontrol terhadap gejala asma. Peningkatan kontrol ini berkaitan erat dengan penyesuaian intensitas latihan yang dilakukan secara bertahap. Pada tahap awal, pasien disarankan memulai dengan intensitas rendah, kemudian meningkatkannya secara perlahan sesuai dengan kapasitas individu. Latihan yang dilakukan tanpa tahapan yang tepat berisiko memicu asma akibat aktivitas fisik (*exercise-induced asthma*). Pasien yang berhasil mengelola asmanya dengan baik cenderung memiliki kemampuan lebih dalam menjalankan perawatan diri secara mandiri di lingkungan rumah (Prodyanatasari et al., 2024).

Implementasi yang dilakukan untuk intoleransi aktivitas dengan memberikan latihan teknik relaksasi napas butekyo. Posisi pasien duduk rileks, pasien diminta mengambil napas melalui hidung dan tahan selama mungkin sesuai kemampuan sampai terasa ada dorongan untuk menghembuskan napas. Pada saat menghembuskan napas dilakukan secara perlahan dalam hitungan 1-5, setelah itu pasien diminta menahan napas kembali sampai ada dorongan untuk menghembuskan napas. Kemudian pasien dapat mengambil napas secara normal melalui hidung dan mengulangi seluruh proses yang dilakukan selama 15 menit. Pasien mengalami nyeri pada lututnya, lansia seringkali mengalami masalah pada persendian yang

disebabkan oleh beberapa faktor. Semakin bertambahnya usia, lansia akan mengalami penurunan dari kapasitas fisiologi secara bertahap dalam berbagai sistem, seperti muskuloskeletal, kardiovaskuler, neurophyschiarty dan sistem kekebalan tubuh. Kondisi ini mengakibatkan rasa nyeri, disfungsi gerakan dan kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Khoiruroch et al., 2023).

Hasil dari pengkajian nyeri menggunakan skala penilaian numerik (NRS) dengan penilaian pasien memilih angka dari 0 hingga 10, dimana 0 adalah tidak sakit dan 10 adalah sakit terburuk. Pasien memilih angka 3 untuk nyeri yang dirasakan dimana berarti rasa nyeri termasuk ke dalam golongan nyeri ringan. Implementasi yang dilakukan untuk mengurangi nyeri pada pasien menggunakan teknik non farmakologi dengan teknik relaksasi otot progresif. Pada lansia yang mengalami nyeri sendi, relaksasi otot progresif dapat membantu mengurangi intensitas nyeri dengan cara menurunkan tonus otot, memperbaiki aliran darah lokal, serta menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang sering kali meningkat akibat stres dan kecemasan. Dalam penelitian (Indra Febriani, Imelda Erman, 2025) menunjukkan bahwa lansia yang rutin melakukan latihan relaksasi otot progresif mengalami penurunan skala nyeri, perbaikan kualitas tidur, dan peningkatan kenyamanan secara keseluruhan. Selain penurunan skala nyeri, relaksasi progresif juga dapat menurunkan tekanan darah, sehingga dapat menambah kenyamanan pada lansia, yang ditandai dengan nadi melambat, pernapasan dalam batas normal dan otot-otot relaksasi (Qotrunada & Isnaeni, 2021). Dalam implementasi keperawatan, terapi ini mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat diajarkan secara bertahap kepada lansia. Perawat berperan penting dalam mengedukasi pasien mengenai langkah-langkah teknik ini, seperti posisi tubuh yang nyaman, teknik pernapasan dalam, dan tahapan kontraksi-pelepasan otot secara perlahan. Edukasi juga perlu mencakup manfaat dan pentingnya melakukan teknik ini secara rutin, minimal satu kali sehari, untuk mendapatkan hasil yang optimal. Cara yang dilakukan “posisikan nyaman, bernafas dalam, kencangkan otot mulai dari tangan dan kaki selama beberapa detik, lepaskan ketegangan otot lalu disusul dengan mengencangkan otot muka (dahi, mata, gigi dan bibir) kemudian rilekskan otot leher, dada dan gerakan terakhir fleksi dan ekstensi kaki. Rasakan perbedaan antara otot yang tegang dan rileks, setelah semua otot telah rileks rasakan sensasi yang menyebar. Setelah itu ulangi teknik tersebut sampai nyeri terasa mulai menurun”. Terapi relaksasi otot progresif ini juga seperti yang dilakukan oleh (Fahrizal, 2021) dan mampu menurunkan nyeri sendi yang dialami

lansia. Dukungan keluarga juga sangat penting dalam keberhasilan terapi ini. Keluarga dapat membantu mengingatkan, memotivasi, bahkan mendampingi lansia dalam latihan relaksasi, terutama jika lansia mengalami hambatan kognitif ringan atau kesulitan motorik. Intervensi ini juga dapat dipadukan dengan strategi manajemen nyeri lainnya, seperti kompres hangat, senam ringan, dan edukasi ergonomi. Dengan demikian, relaksasi otot progresif merupakan metode yang aman dan efektif untuk mengelola nyeri sendi pada lansia. Teknik ini tidak hanya memberikan efek fisiologis berupa penurunan nyeri, tetapi juga memberikan efek psikologis berupa peningkatan rasa nyaman, kontrol diri, dan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil pengkajian, pasien mengalami riwayat penyakit hipertensi yang tidak terkontrol, dengan obat. Pasien tidak menjalani pengobatan ke fasilitas kesehatan dan tidak meminum obat hipertensi secara rutin dikarenakan kesulitan waktu keluarga dalam mendukung pengobatan. Hal ini didukung oleh SDKI (2017) bahwa penyebab manajemen kesehatan tidak efektif adalah kekurangan dukungan sosial dengan tanda dan gejala mengungkapkan kesulitan dalam menjalani program perawatan/pengobatan, gagal melakukan tindakan untuk mengurangi faktor resiko dan gagal menerapkan program perawatan/pengobatan. Implementasi yang dilakukan adalah dengan memberikan edukasi program pengobatan. Menurut (Ritonga et al., 2022) edukasi kesehatan adalah salah satu usaha yang dilakukan untuk meningkatkan kepatuhan minum obat hipertensi. Edukasi program pengobatan merupakan upaya yang direncanakan untuk memberikan pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat sadar tau dan mengerti serta mau dan bisa melakukan anjurann yang diharapkan. Tindakan yang dilakukan kepada pasien adalah mengedukasi pentingnya untuk melakukan pengobatan pada penyakit hipertensi yang dialami untuk mnegurangi komplikasi akibat hipertensi. Pasien mengatakan merasa tidak masalah dengan penyalit hipertensinya, namun perlu disadarkan bahwa justru lebih bahaya tidak ada tanda dan gejala kafrena hipertensi disebut *the silent disease* karena gejalanya cenderung tidak tampak secara nyata dan penderitannya tidak merasa. Sehingga perlu adanya edukasi untuk menjalani pengobatan dan menekankan bahwa dengan meminum obat hipertensi secara rutin dapat mengontrol tekanan darah dan menurunkan risiko komplikasi akibat hipertensi. Secara keseluruhan, kontrol hipertensi pada lansia harus dilakukan secara komprehensif dan berkelanjutan dengan melibatkan pasien, tenaga kesehatan, dan keluarga. Tujuan utama dari pengelolaan ini bukan

hanya menurunkan tekanan darah, tetapi juga mencegah komplikasi, mempertahankan kemandirian, dan meningkatkan kualitas hidup lansia secara menyeluruh.

Intervensi keperawatan yang bersifat non-farmakologis, seperti latihan relaksasi napas Buteyko, menjadi alternatif yang efektif dalam mendukung pengelolaan gejala asma dan meningkatkan kapasitas aktivitas. Teknik Buteyko bekerja dengan prinsip menormalkan pola pernapasan melalui latihan napas yang dangkal, lambat, dan dilakukan melalui hidung. Latihan ini membantu menurunkan hiperventilasi, memperbaiki pertukaran gas, dan mengurangi respons simpatis berlebih yang dapat memperburuk gejala asma maupun tekanan darah. Dalam konteks keperawatan gerontik, penerapan teknik Buteyko secara teratur dapat memberikan efek terapeutik berupa peningkatan kapasitas pernapasan, pengurangan frekuensi serangan asma, serta stabilisasi tekanan darah melalui relaksasi sistem saraf. Dampak positif ini memungkinkan lansia memiliki kontrol gejala yang lebih baik sehingga mereka mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih optimal dan mandiri. Dukungan perawat sangat diperlukan dalam hal edukasi, motivasi, dan pemantauan latihan pernapasan Buteyko, terutama agar latihan dilakukan secara konsisten dan disesuaikan dengan kemampuan fisik lansia (Prodyanatasari et al., 2024).

Intervensi ini juga berkontribusi pada penguatan self-care serta peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan pada lansia dengan kondisi asma dan hipertensi. Kondisi ini berdampak langsung terhadap kemampuan lansia dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Sesak napas dan kelelahan yang timbul akibat asma menyebabkan penurunan toleransi terhadap aktivitas fisik, seperti berjalan, naik tangga, berpakaian, atau bahkan mandi secara mandiri. Akibatnya, lansia menjadi lebih tergantung pada bantuan orang lain, yang kemudian dapat menurunkan rasa percaya diri dan kualitas hidupnya. Selain dampak fisik, keterbatasan aktivitas juga berdampak pada aspek psikologis. Lansia dengan asma yang tidak terkontrol sering kali mengalami kecemasan terhadap kemungkinan terjadinya serangan asma, sehingga cenderung membatasi aktivitas secara berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial, penurunan fungsi kognitif, serta risiko depresi. Intervensi keperawatan yang tepat sangat diperlukan untuk membantu lansia mengelola asma dan meningkatkan kapasitas fungsionalnya. Pendekatan edukatif, terapi non-farmakologis seperti latihan pernapasan (misalnya teknik Buteyko), serta pemantauan rutin dapat mendukung lansia dalam mengontrol

gejala asma. Dengan pengelolaan yang baik, lansia dapat kembali menjalani aktivitas sehari-hari secara lebih mandiri dan meningkatkan kualitas hidupnya (E. Kusuma et al., 2022).

## KESIMPULAN

Kesimpulan dalam studi kasus ini pelaksanaan asuhan keperawatan gerontik pada lansia di Padukuhan Pasutan telah menunjukkan peningkatan. Intervensi yang telah diberikan berupa terapi aktivitas untuk meningkatkan toleransi aktivitas, fungsi fisik, edukasi dan demonstrasi relaksasi nafas butekyo, melatih relaksasi otot progresif serta edukasi program pengobatan terkait pentingnya kontrol dan kepatuhan minum obat hipertensi yang melibatkan keluarga untuk memberikan dukungan menjalani program pengobatan dan pemantauan berkala. Lansia menunjukkan peningkatan pada pemahaman terkait pengobatan dan latihan relaksasi nafas yang telah diberikan. Hal ini menegaskan bahwa intervensi keperawatan yang tepat dan terstruktur mampu memberikan perbedaan nyata terhadap kondisi lansia, baik secara fisik dan psikologis yang dapat meningkatkan kualitas hidup yang optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asda, P., & Wawo, J. (2024). Kemandirian Lansia Dengan Kecemasan Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari- Hari. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 13(1), 44. <https://doi.org/10.31596/jcu.v13i1.1354>
- Fahrizal, I. (2021). *Case study*. 25–29.
- Gde, I., Paramadiva, Y., Ayu, I., Suadnyana, A., Gusti, I., & Mayun, N. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana Di Desa Batubulan Kangin Kecamatan Sukawati Gianyar the Relationship Between Quality of Sleep With Cognitive Function in the Elderly Group of Dharma Sentana in Batub. *JPP) Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 17(1), 2654– 3427.
- Indra Febriani, Imelda Erman, A. A. (2025). Implementasi Keperawatan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Lansia Penderita Hipertensi Dengan Masalah Nyeri. *Jurnal Keperawatan Merdeka*, 5, 1–23. <https://jurnal.poltekkespalembang.ac.id/index.php/jkm/article/view/2830>
- Khoiruroch, R. U., Ulfah, M., & Maryoto, M. (2023). *Asuhan Keperawatan Gerontik Nyeri Akut dengan Osteoarthritis di Puskesmas*. 196–200.

- Kusuma, E., Nastiti, A. D., Puspitasari, R. A. H., Handayani, D., Zahroh, C., & Asri, Y. (2022). Implikasi Teknik Pernapasan Buteyko Terhadap Kontrol Asma: Literature Review. *Jurnal Keperawatan*, 14(S3), 873–884.
- Kusuma, U., Surakarta, H., Di, B., Rsud, I. G. D., & Suwarno, G. (2024). 1), 2) 1). 30.
- Muhammad Amin, M., Syahputra, A., & Harun, S. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik dengan Masalah Kesehatan Asma Bronkhial di Gampong Beunot Kecamatan Syamtalira Bayu. *Khadem: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 217–227. <https://doi.org/10.54621/jkdm.v2i2.687>
- Multazam, A., Sururul, H., Rakhmawati, N., & Hidayat, M. (2021). Pemberian Kombinasi Respiratory Muscle Stretch Gymnastic ( RMSG ) dengan Latihan Pernapasan Buteyko dalam Meningkatkan Ekspansi Dada dan Arus Puncak Ekspirasi pada Lansia. 3(Desember), 101–107.
- Qotrunada, YZA. dan Isnaeni, Y., (2021). Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Hipertensi pada Lansia di Indonesia: Literature Review. [https://digilib.unisayogya.ac.id/5680/1/YUNITA%20QOTRUNADA%20Z.A\\_1710201084\\_S1%20KEPERAWATAN%20-%20Yunita%20Nada.pdf](https://digilib.unisayogya.ac.id/5680/1/YUNITA%20QOTRUNADA%20Z.A_1710201084_S1%20KEPERAWATAN%20-%20Yunita%20Nada.pdf)
- Prodyanatasari, A., Rahmawati, D., Hardini, K. F., & Fahrudin, B. (2024). Room of Civil Society Development Membangun Komunitas Sehat Bersama Paguyuban Asma. 3(5), 182–193. <https://www.rcsdevelopment.org/index.php/rcsd/article/view/416/180>
- Ritonga, N., Siregar, N., Kesehatan, F., Aufa, U., Di, R., Padangsidimpuan, K., & Education, J. (2022). *Efektifitas Edukasi Berbasis Audio Visual Terhadap*. 10(1), 457–459.
- Saintika, Sutrisna, M., Triana, N., Studi Ilmu Keperawatan, P., Dehasen Bengkulu, U., & Tri Mandiri Sakti Bengkulu, S. (2020). Hubungan Aktivitas Terhadap Derajat Asma Bronkial. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, Volume 3 N(e-ISSN:2655-5840), 1–7. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>
- Udayani, W., Amin, M., & Makhfudli, M. (2020). Pengaruh Kombinasi Teknik Pernapasan Buteyko Dan Latihan Berjalan Terhadap Kontrol Asma Pada Pasien Asma Dewasa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 6(1), 6–12. <https://doi.org/10.33023/jikep.v6i1.331>