

Program Studi Keperawatan Diploma Tiga

Universitas Kusuma Husada

2021

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA TAHAP
PERKEMBANGAN KELUARGA LANJUT USIA**

Mellyna Martha Dewi^{1*}, Maula Mar'atus .S, SKep., Ns., M.Kep²

¹Mahasiswa Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Universitas Kusuma Husada
Surakarta

²Dosen Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Kusuma Husada Surakarta

Email : mellynamarthadewi@gmail.com

ABSTRACT

Elderly is said to be the final stage of development in the human life cycle. Common problems experienced by the elderly are related to physical health, namely their vulnerability to various diseases, including diabetes mellitus, hypertension, coronary heart disease, rheumatism and asthma. Hypertension is an increase in blood pressure above the normal value. One technique to control blood pressure is by giving progressive muscle relaxation therapy and music therapy. The purpose of this case study is to describe the description of family nursing at the stage of development of elderly families with hypertension problems. This type of case study is descriptive using a case study approach. The subject in this case study is a family with the developmental stage of the elderly who have problems with hypertension. Nursing actions were carried out with progressive muscle relaxation therapy and music therapy for 3 days. The results showed a decrease in blood pressure from 160/100 mmHg to 150/90 mmHg. Recommendations for progressive muscle relaxation therapy and effective music therapy for hypertension patients.

Key words : music therapy, progressive muscle relaxation, hypertension

ABSTRAK

Lanjut usia (lansia) dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Masalah umum yang dialami lanjut usia yang berhubungan dengan kesehatan fisik, yaitu rentannya terhadap berbagai penyakit antara lain diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner, rematik dan asma. Hipertensi merupakan peningkatan tekanan darah di atas nilai normal. Salah satu teknik untuk mengontrol tekanan darah dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif dan terapi Musik. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga lansia dengan masalah hipertensi. Jenis studi kasus ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah satu keluarga dengan tahap perkembangan lansia yang mengalami masalah hipertensi. Dilakukan tindakan keperawatan terapi relaksasi otot progresif dan terapi music selama 3 hari didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah dari 160/100 mmhg menjadi 150/90 mmhg. Rekomendasi tindakan terapi relaksasi otot progresif dan terapi music efektif dilakukan pada pasien Hipertensi.

Kata Kunci : *terapi musik, relaksasi otot progresif, Hipertensi*

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan dua orang atau lebih yang tergabung karena hubungan darah, hubungan perkawinan, atau pengangkatan, dan mereka hidup dalam satu rumah tangga, berinteraksi satu sama lain di dalam perannya masing-masing dan menciptakan serta mempertahankan suatu kebudayaan (Bailon dan Maglya 1987 dalam Amalia, 2019).

Keluarga pada tahap lanjut usia memiliki tugas perkembangan antara lain adaptasi dengan perubahan kehilangan pasangan, teman, kekuatan fisik, dan

pendapatan, mempertahankan keakraban suami istri dan saling merawat, mempertahankan hubungan anak dan sosial masyarakat, melakukan life review, menerima kematian pasangan, kawan, dan mempersiapkan kematian (Harmoko, 2012).

Masalah umum yang dialami lanjut usia yang berhubungan dengan kesehatan fisik, yaitu rentannya terhadap berbagai penyakit, karena berkurangnya daya tahan tubuh dalam menghadapi pengaruh dari luar. Ditemukan bahwa lanjut usia

menderita berbagai penyakit yang berhubungan dengan ketuaan antara lain diabetes melitus, hipertensi, jantung koroner, reumatik dan asma sehingga menyebabkan aktifitas bekerja terganggu. Penurunan kondisi fisik lanjut usia berpengaruh pada kondisi psikis (Afrizzal, 2018).

Hipertensi menjadi salah satu penyebab kematian di seluruh dunia. 94 juta orang meninggal dunia setiap tahunnya disebabkan oleh hipertensi, lebih dari 1 miliar orang hidup dengan tekanan darah tinggi, dimana 40% berusia diatas 25 tahun (*World Health Organisation*, 2013). Indonesia sendiri 25,8% penduduknya menderita hipertensi. WHO (2015) merupakan faktor utama penyebab kematian lansia secara global seperti penyakit jantung iskemik dan stroke, selain itu tingginya prevalensi penyakit ini dapat mempengaruhi perekonomian negara (Bloom et al, 2015)

Hipertensi atau yang biasa disebut tekanan darah tinggi merupakan peningkatan tekanan darah sistolik diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg (WHO, 2013; Ferri, 2017).

Terapi non farmakologi dengan mengatur pola hidup untuk mendapatkan

hasil yang dilakukan dengan cara olahraga secara teratur seperti senam hipertensi, menurunkan berat badan untuk penderita yang memiliki berat badan yang berlebih, mengurangi asupan garam berlebih. Salah satu intervensi keperawatan yang harus dilakukan untuk mengurangi tekanan darah pada hipertensi ini yaitu dengan menggunakan Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik (Townsend, 2010)

Relaksasi otot progresif adalah memusatkan suatu perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi, untuk mendapat perasaan relaksasi (Townsend, 2010).

Terapi musik merupakan terapi komplementer yang dapat membantu dalam proses penyembuhan. Musik yang dapat digunakan saat relaksasi adalah musik yang memiliki irama yang konsisten dan stabil, dinamis, harmoni yang menyenangkan, irama yang teratur tanpa ada perubahan yang mendadak. (Lindquist, Snyder & Tracy, 2014)

Berdasarkan data dan informasi tersebut penulis tertarik melakukan pengelolaan kasus keperawatan dalam bentuk karya tulis ilmiah dengan judul

“Asuhan Keperawatan keluarga tahap keluarga dengan Lansia”.

METODE PENELITIAN

Rancangan studi kasus ini mengevaluasi tekanan darah pasien sebelum tindakan dan sesudah tindakan. Sebelum dilakukan tindakan subjek dilakukan pengukuran awal, menggunakan tensi kemudian dilakukan intervensi relaksasi otot progresif dan terapi musik setelah itu kembali dilakukan pengukuran tekanan darah. Keefektifan dari tindakan terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik tersebut dapat dilihat dari penurunan tekanan darah dari 160/100 mmhg menjadi 150/90mmhg selama 3 hari. Pengambilan data dilakukan 18-21 Februari 2021 Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara, observasi, pemeriksaan fisik serta studi dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kunjungan hari pertama, Kamis 18 Februari 2021 pukul 10.00 WIB adalah memperkenalkan diri, menjelaskan maksud, tujuan dan membina saling percaya dengan respon subyektif : keluarga menerima dengan senang hati , obyektif : keluarga tampak kooperatif,

memberikan lembar informed consent untuk ditanda tangani klien, melakukan pengukuran tekanan darah : 160/100 mmHg, menjelaskan kepada klien tentang (pengertian, tanda dan gejala serta penyebab hipertensi).

Pada kunjungan hari kedua, Jumat 19 Ferbruari 2021 untuk mencapai tujuan keluarga mampu mengenal masalah tentang hipertensi dilakukan tindakan menjelaskan kepada klien tentang (pengertian, tanda dan gejala serta penyebab hipertensi), mengukur tanda tanda vital tekanan darah : 160/100 mmHg. Nadi 90 kali per menit, Respirasi 20 kali per menit, suhu 36,5 derajat celcius, memberikan dukungan pengetahuan keluarga tentang sumber yang dimiliki disekitar lingkungan rumah, memberikan teknik terapi relaksasi otot progresif selama 15 menit, tindakan diberikan dalam satu waktu setiap pagi hari selama 3 hari kemudian untuk merelaksasikan otot nya kembali selama 5 menit, mengukur tanda-tanda vital kembali tekanan darah: 160/100 mmHg setelah diberikan teknik terapi relaksasi otot progresif motivasi keluarga untuk memeriksakan klien yang mengalami hipertensi kepelayanan kesehatan, beri dukungan pada keluarga membuat

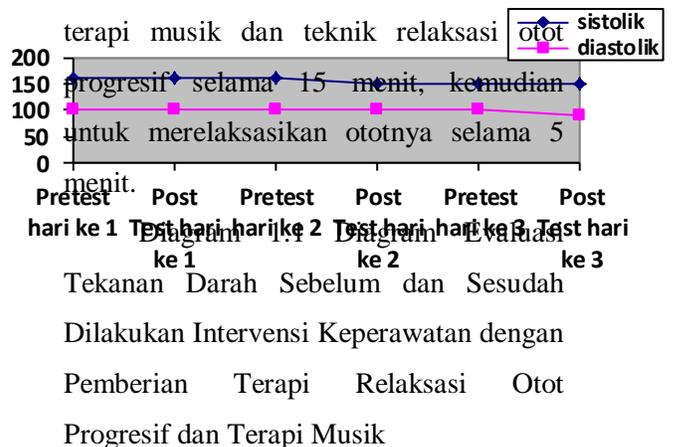
keputusan yang tepat dalam merawat klien.

Pada kunjungan ke tiga, Sabtu 20 Februari 2021 dilakukan tindakan menjelaskan kembali mengenai proses penyakit hipertensi (pengertian, tanda dan gejala serta penyebab hipertensi) tentang hipertensi, mengukur tanda-tanda vital tekanan darah : 160/100 mmHg, nadi 90 kali per menit, respirasi 20 kali per menit, suhu 36,5 derajat celsius tindakan diberikan dalam satu waktu setiap pagi hari selama 3 hari memberikan terapi musik dan teknik relaksasi otot progresif selama 15 menit, kemudian untuk merelaksasikan ototnya kembali selama 5 menit, menganjurkan keluarga tidak merokok dirumah dan menganjurkan penggunaan fasilitas kesehatan, mengukur tanda-tanda vital kembali tekanan darah 150/100 mmHg.

Pada kunjungan terakhir hari ke empat, Minggu 21 Februari 2021 dilakukan implementasi yaitu mengevaluasi menjelaskan kembali mengenai proses penyakit hipertensi (pengertian, tanda dan gejala serta penyebab hipertensi) memberikan dukungan pada keluarga membuat keputusan yang tepat dalam merawat klien. mengukur tanda-tanda vital tekanan

darah: 150/100 mmHg, nadi 90 kali per menit, respirasi 20 kali per menit, suhu 36,5 derajat celsius. Tindakan diberikan dalam satu waktu setiap pagi hari selama 3 hari. Memberikan terapi musik dan teknik relaksasi otot progresif selama 15 menit, kemudian untuk merelaksasikan ototnya kembali selama 5 menit, mengukur tanda-tanda vital kembali tekanan darah: 150/90 mmHg, setelah diberikan terapi musik dan teknik relaksasi otot progresif memberikan dukungan pengetahuan keluarga tentang sumber yang dimiliki disekitar lingkungan rumah, motivasi keluarga untuk memeriksakan klien yang mengalami hipertensi ke pelayanan kesehatan, beri dukungan pada keluarga membuat keputusan yang tepat dalam merawat klien.

Berdasarkan hasil studi, diketahui bahwa setelah dilakukan intervensi keperawatan keluarga berupa pemberian



Menurut penelitian Niken (2017) yang menyatakan bahwa tujuan relaksasi otot progresif dan terapi musik lebih baik dilakukan secara bersamaan dengan terapi lain seperti terapi musik dapat menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, laju metabolik, mengurangi distrima jantung, kebutuhan oksigen, meningkatkan gelombang alfa otak yang terjadi ketika klien sadar dan tidak memfokuskan perhatian serta rileks, mengatasi kelelahan dan spasme otot, adanya penurunan tekanan darah pada lansia.

Keluarga mampu mencapai 5 fungsi keperawatan keluarga dikarenakan adanya kesadaran kesehatan untuk keluarga dan keluarga mampu mengenal masalah mengenai penyakit hipertensi dan cara menurunkan tekanan darah menggunakan Teknik Relaksasi Otot Progresif dan Terapi Musik. Keluarga mampu memutuskan tindakan dalam keyakinan keluarga untuk meningkatkan atau memperbaiki kesehatan, keluarga mampu membuat keputusan yang tepat dalam merawat klien jika salah satu keluarga ada yang sakit. Keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit hipertensi jika tekanan darah tinggi keluarga klien bisa

mengajarkan teknik terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik secara mandiri. Keluarga mampu memodifikasi lingkungan keluarga untuk menjamin kesehatan keluarga dengan membersihkan lingkungan rumah. Keluarga memiliki kemampuan untuk memanfaatkan pelayanan kesehatan, keluarga klien memeriksakan klien yang mengalami hipertensi ke pelayanan kesehatan terdekat/ Puskesmas setempat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan mengenai terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik terhadap pasien lansia yang mengalami hipertensi, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi relaksasi otot progresif dan terapi musik sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah pasien lansia.

SARAN

1. Manfaat Bagi Perawat

Diharapkan bisa sebagai acuan maupun pedoman dalam melaksanakan asuhan keperawatan dengan tindakan teknik relaksasi otot progresif dan terapi musik pada keluarga dengan tahap usia lanjut.

2. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan dan sebagai acuan ataupun referensi dalam pembelajaran terkait pengaplikasian tindakan teknik relaksasi otot progresif dan terapi musik pada keluarga lanjut usia.

3. Manfaat Bagi Pelayan Kesehatan

Diharapkan bisa sebagai referensi dan masukan dalam memberikan asuhan keperawatan pada keluarga

4. Manfaat Bagi Klien

Diharapkan sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan pada keluarga lanjut usia tentang pengaplikasian teknik relaksasi otot progresif dan terapi musik dan macam tugas perkembangan dan masalah kesehatan pada keluarga dengan tahap perkembangan keluarga lanjut usia.

Kementrian Kesehatan Ri. 2018. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes Ri.

Niken, Dll. (2017). Penurunan Tekanan Darah Diastolik Pada Lanjut Usia Melalui Intervensi Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Musik (Resik). Jurnal Ilmu Keperawaatan

Townsend, Mc. (2010). Diagnosis Keperawatan Psikiatri Rencana Asuhan & Medikasi Psikotropik. Jakarta : Egc

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, Lilik Ma'rifatul (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta : Graha Ilmu

Harmoko.(2012).Asuhan Keperawatan Keluarga.Penerbit : Pustaka Pelajar. Yogyakarta