

**Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
2022**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA TAHAP
PERKEMBANGAN USIA PERTENGAHAN (MIDDLE AGE FAMILY)**

Nuri Wike Antika¹, Siti Mardiyah²

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

² Dosen Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : nuriwike06@gmail.com

ABSTRAK

Keluarga usia pertengahan dimulai ketika orang tua berusia 45-59 tahun dengan anak telah meninggalkan rumah semua. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada keluarga usia pertengahan adalah hipertensi. Hipertensi merupakan penyakit tidak menular dengan tekanan darah diatas normal yaitu 120/80 mmHg. Salah satu terapi yang bisa dilakukan untuk hipertensi dengan terapi relaksasi nafas dalam. Terapi relaksasi nafas dalam merupakan terapi non farmakologi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi dengan cara melakukan terapi relaksasi nafas dalam selama 15 menit sehari. Tujuan studi kasus adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah satu keluarga dengan masalah hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo Karanganyar. Hasil studi menunjukkan bahwa pengelolaan asuhan keperawatan pada keluarga tahap perkembangan usia pertengahan dengan masalah hipertensi yang dilakukan tindakan keperawatan terapi relaksasi nafas dalam selama 5x kunjungan berturut-turut didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah dari 160/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Rekomendasi tindakan terapi relaksasi nafas dalam efektif dilakukan pada keluarga dengan masalah hipertensi.

Kata kunci : Hipertensi, Keluarga usia pertengahan, Terapi relaksasi nafas dalam

**Nursing Study Program Diploma Three Program
Faculty of Health Sciences
University of Kusuma Husada Surakarta
2022**

**FAMILY NURSING CARE IN THE MIDDLE AGE FAMILY
DEVELOPMENT STAGE**

Nuri Wike Antika¹, Siti Mardiyah²

¹ Student of Diploma Three Nursing Study Program
Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada , Surakarta

² Lecturer of Nursing at University of Kusuma Husada Surakarta
Email: nuriwike06@gmail.com

ABSTRACT

Middle age family begins when parents aged 45-59 years with children have all left the house. The health problem that often occurs in middle-aged families is hypertension. Hypertension is a non-communicable disease with blood pressure above normal, which is 120/80 mmHg. One of the therapies that can be done for hypertension is deep breathing relaxation therapy. Deep breath relaxation therapy is a non-pharmacological therapy that aims to reduce blood pressure in hypertensive patients by doing deep breathing relaxation therapy for 15 minutes a day. The purpose of the case study is to find out the description of family nursing care at the stage of middle-aged family development.

This type of research is descriptive using a case study approach. The subject in this case study is a family with hypertension problems in the Gondangrejo Public Health Center Karanganyar Work Area. The results of the study showed that the management of nursing care for families in the middle age developmental stage with hypertension problems who performed deep breathing relaxation therapy nursing actions for 5 consecutive visits resulted in a decrease in blood pressure from 160/90 mmHg to 130/80 mmHg. Recommendations for effective deep breathing relaxation therapy for families with hypertension problems.

Key words : Hypertension, Middle age family, Deep breathing relaxation therapy.

PENDAHULUAN

Tahap keluarga usia pertengahan dimulai ketika anak yang terakhir meninggalkan rumah dan berakhir dengan salah satu pasangan telah pensiun atau mengalami kematian. Tahap ini biasanya dimulai ketika orang tua berusia antara 45-59 tahun. Pada tahap ini anak meninggalkan rumah semua dan pasangan berfokus mempertahankan kesehatan, mempunyai kebebasan dan banyak waktu untuk bersantai, menjalin hubungan baik antara generasi tua dan generasi muda, menjalin keakraban dengan pasangan, persiapan masa tua atau pensiun (Harmoko, 2012).

Masalah kesehatan pada keluarga perkembangan usia pertengahan antara lain berat badan lebih mudah naik, diabetes mellitus, asam urat, menopause, andropause, sakit punggung, osteoporosis, penyakit auto imun seperti lupus, anemia, penyakit perut seperti maag dan tifus, serta tekanan darah tinggi atau hipertensi (Indriana, 2016).

Pada tahun 2013 prevalensi hipertensi sebesar 25,8%, dan pada

tahun 2018 meningkat menjadi 34,1% (Kemenkes RI, 2013, 2018). Menurut data RISKESDAS (2018), angka prevalensi di Indonesia adalah 8,4% (berdasarkan diagnosis dokter) dan 8,8% (berdasarkan obat yang diminum), sedangkan prevalensi hipertensi di Jawa Tengah berdasarkan hasil pengukuran penduduk usia 18 tahun ke atas sebesar 37,57% pada tahun 2007 – 2018 (Dinkes, 2016). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan Dinas Kesehatan Karanganyar di Puskesmas Gondangrejo terdapat 13 orang yang terdiri 6 laki-laki dan 7 perempuan (Depkes, 2015). Pada tahun 2017 terdapat peningkatan hipertensi sejumlah 933 orang.

Hipertensi atau sering disebut dengan darah tinggi yang merupakan salah satu penyakit yang tidak asing lagi dialami oleh pra lansia maupun lansia. Bertambahnya usia menjadi resiko semakin meningkatnya kasus hipertensi. Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang serius dialami di dunia maupun di Indonesia yang termasuk dalam Penyakit Tidak Menular (PTM) (Roshifani, 2017).

Penyebab kematian ketiga di dunia salah satunya adalah hipertensi. Dampak hipertensi jika tidak ditangani dapat meningkatkan risiko stroke, gagal jantung, gagal ginjal (Suhardjono, 2014).

Secara umum, manajemen nyeri yang dapat digunakan untuk mengobati nyeri dibagi menjadi dua bagian, yaitu terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi (Fenalia, 2019). Terapi farmakologi merupakan terapi menggunakan obat anti hipertensi yang terbukti dapat menurunkan tekanan darah, sedangkan terapi non farmakologi merupakan terapi tambahan untuk hipertensi. Dalam penatalaksanaan non-farmakologi salah satunya dengan mengajarkan pasien teknik relaksasi nafas dalam. Relaksasi nafas dalam dapat menurunkan konsumsi oksigen, gangguan metabolisme, frekuensi pernafasan, detak jantung, tonus otot, dan tekanan darah (Anggraini, 2020). Teknik relaksasi nafas dalam adalah terapi relaksasi yang dapat menenangkan tubuh dan meredakan sakit kepala yang dialami pasien

akan berkurang dan dapat hilang (Aprilliya, 2020).

Mekanisme relaksasi nafas dalam terhadap bentuk sistem pernafasan merupakan keadaan status inspirasi dan ekspirasi pernafasan dengan frekuensi pernafasan 6-10 kali per menit yang menyebabkan peningkatan regangan kardiopulmonari, impuls saraf aferen dari baroreseptor mencapai pusat saraf simpatis (kardioakselerator), oleh karena itu menyebabkan vasodilatasi sistemik, denyut jantung lebih lambat dan penurunan daya kontraksi jantung. Hal ini menyebabkan volume curah jantung menurun. Pada otot rangka beberapa serabut vasomotor mengeluarkan asetilkolin yang menyebabkan dilatasi pembuluh darah. Akibat penurunan curah jantung, volume darah serta kontraksi serat - serat otot jantung dapat menurunkan tekanan darah (Suwardianto, 2011)

Berdasar latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk menganalisa mengenai terapi relaksasi nafas dalam yang mempengaruhi tekanan darah pada lansia penderita hipertensi tahap

perkembangan keluarga pertengahan atau *middle age family*. Serta menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul “Asuhan Keperawatan Keluarga pada Tahap Perkembangan Keluarga Usia Pertengahan”

METODE PENELITIAN

Studi kasus ini dilakukan pada tanggal 19 – 23 Januari 2022 dengan 5 kali kunjungan berturut turut di Dusun Ledok, Desa Krendowahono, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar, Jawa tengah.

Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah satu keluarga usia pertengahan dengan masalah hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo Karanganyar. Instrumen studi kasus ini menggunakan tensimeter.

Fokus studi kasus ini berfokus pada asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan usia pertengahan.

Metode pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, studi

dokumentasi, observasi dan pemeriksaan fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian dilakukan pada tanggal 19 Januari 2021 didapatkan klien Ny. S yang berusia 54 tahun, jenis kelamin perempuan, bertempat tinggal di Gondangrejo, dengan penyakit hipertensi. Klien mengeluh menderita hipertensi kurang lebih 5 tahun yang lalu. Hasil pengkajian fisik didapatkan Tekanan Darah 160/90 mmHg, Nadi 86 x/menit dan Respirasi 22 x/menit. Hasil genogram Ny. S tinggal serumah dengan suaminya. Fungsi perawatan kesehatan yang pertama mengenal masalah keluarga Ny.S kurang faham mengenai penyebab, tanda dan gejala hipertensi. Ny. S sering mengabaikan penyakit hipertensinya yang diderita sejak kurang lebih 5 tahun yang lalu. Fungsi mengambil keputusan keluarga Ny. S jarang berobat jika merasakan tekanan darahnya naik dan hanya mengonsumsi obat yang beli di apotek. Fungsi merawat anggota keluarga yang sakit keluarga Ny. S belum sepenuhnya faham bagaimana cara mengatasi masalah

kesehatan yang dialami keluarganya sehingga kesulitan menjalankan perawatan yang telah ditetapkan. Fungsi memelihara lingkungan rumah keluarga Ny. S tergolong tipe rumah yang baik dengan ventilasi dan penerangan yang cukup serta fasilitas yang cukup memadai. Keluarga Ny. S juga menggunakan fasilitas kesehatan dengan berobat jika sakit parah.

Dari data pengkajian fungsi keluarga didapatkan fungsi afektif bahwa keluarga Ny. S saling menghargai satu sama lain, tampak rukun, saling menjaga perasaan anggota keluarganya. Fungsi sosialisasi keluarga Ny. S mempunyai hubungan baik dengan keluarga maupun masyarakat, menurut keluarga Ny. S harus selalu menekankan bagaimana berperilaku baik dan sopan dengan sesama karena manusia hidup di dunia ini saling membutuhkan satu sama lain.

Pada pengkajian stress dan koping keluarga terdapat stressor jangka pendek dan jangka panjang yaitu Ny.S merasa stress dan juga pasrah jika penyakitnya kambuh. Ny. S merasa bingung dan khawatir

ketika merasa nyeri bagian tengkuk dan pusing yang membuat susah beraktifitas. Pada kemampuan keluarga berespon terhadap stressor dan situasi keluarga Ny.S berusaha mengatasi semua masalah terutama keuangan keluarga berdasarkan kemampuan yang ada dalam keluarga. Kemudian strategi koping yang digunakan Ny. S yaitu dengan menyelesaikan masalah bersama sama. Harapan keluarga setelah dilakukan pengkajian dan tindakan keluarga berharap petugas kesehatan dapat membantu dan mengurangi masalah kesehatan yang dialami.

Berdasarkan hasil pengkajian dan observasi tanggal 19 Januari 2022 hasil analisa data pengkajian dengan metode wawancara didapatkan data subjektif keluarga Ny. S mengatakan kesulitan dalam menjalankan perawatan yang telah ditetapkan, kurang faham mengenai masalah kesehatan yang dideritanya. Data objektif keluarga Ny. S tampak kesulitan menjalankan perawatan yang telah ditetapkan, tampak bingung mengenai masalah kesehatan yang dideritanya, tampak menunjukkan persepsi yang keliru

terhadap tindakan untuk mengurangi faktor resiko, tampak mengabaikan masalah kesehatan saat ini. TD 160/90 mmHg, Nadi 86 x/menit, Respirasi 22x/menit. Berdasarkan hasil dari analisa data tersebut dapat ditegakkan masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif (D. 0115) dengan total skoring prioritas masalah 4 2/3.

Setelah diagnosis keperawatan ditegakkan pada klien hipertensi kemudian dilakukan intervensi keperawatan berupa terapi relaksasi nafas dalam dengan tujuan umum diharapkan tekanan darah menurun setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam. Terapi ini dilakukan setiap 15 menit selama 4 hari berturut turut (15 menit sebelum dan 15 menit sesudah dilakukan intervensi, klien dilakukan pengukuran tekanan darah).

Setelah dilakukan intervensi, kemudian dilakukan implementasi sesuai perencanaan yang telah ditetapkan yaitu terapi relaksasi nafas dalam selama 15 menit dengan prosedur 15 menit sebelum dan sesudah tindakan dilakukan

pengukuran tekanan darah dalam 5 x kunjungan.

Berdasarkan hasil evaluasi dari implementasi berupa terapi relaksasi nafas dalam yang telah dilakukan selama 5 kali kunjungan secara berturut turut, pada hari Minggu, 23 Januari 2022. Pada diagnosis keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif berdasarkan hasil SOAP didapatkan data subjektif Ny. S dan keluarga mengatakan sudah mengetahui dan faham mengenai cara mengatasi hipertensi dengan selain obat yaitu dengan terapi relaksasi nafas dalam. Data objektif Ny. S tampak nyaman dan rileks saat dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan Ny. S tampak kooperatif. TD 130/80 mmHg, Respirasi 20 x/menit, Nadi 86 x/menit.

Tabel 4.1 Evaluasi tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

Kunjungan	Sebelum terapi	Sesudah terapi
Hari ke 1	160/90 mmHg	155/90 mmHg
Hari ke 2	155/90 mmHg	150/90 mmHg

Hari ke 3	145/80 mmHg	140/80 mmHg
Hari ke 4	140/80 mmHg	130/80 mmHg

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam yaitu sebelum dilakukan terapi pada hari pertama tekanan darah 160/90 mmHg dan setelah dilakukan terapi selama 4 kali kunjungan berturut turut di hari terakhir didapatkan hasil tekanan darah 130/80 mmHg.

KESIMPULAN

Asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan usia pertengahan dengan masalah hipertensi setelah dilakukan tindakan non farmakologi berupa terapi relaksasi nafas dalam selama 5 kali kunjungan berturut-turut dengan instrumen tensimeter didapatkan hasil bahwa terapi relaksasi nafas dalam efektif untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

SARAN

Setelah penulis melakukan study kasus asuhan keperawatan

keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan dengan hipertensi penulis memberikan masukan positif khususnya dalam bidang kesehatan antara lain :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil karya tulis ini diharapkan dapat menambah referensi untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan bagi mahasiswa khususnya mengenai asuhan keperawatan keluarga tahap perkembangan *middle age family*.

2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil karya tulis ini diharapkan dapat memberikan referensi dan masukan dalam meningkatkan mutu pelayanan asuhan keperawatan keluarga khususnya pada tahap perkembangan keluarga *middle age family* dengan hipertensi.

3. Bagi Klien dan Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam meningkatkan status kesehatan keluarga serta dapat melakukan terapi relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan.

4. Bagi Profesi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan perawat dapat bertanggung jawab dan memiliki keterampilan yang baik dalam memberikan asuhan keperawatan serta mampu menjalin hubungan baik dengan keluarga klien, mampu bekerja sama dengan posyandu pada keluarga usia pertengahan dengan masalah hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Y. (2020). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas terhadap Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Jakarta. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang VOL 5*.
- Aprilliya, (2020). Association Aplikasi Teknik Pernapasan Pada Hipertensi Palsu. *Prosiding International Conference on Nursing and Health Sciences*, 117.
- DINKES, R. I. (2016). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan : Jakarta.
- Fernalia, W. P. (2019). Pengaruh Relaksasi Nafas dalam terhadap Skala Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sawah Lebar Kota Bengkulu. *[Manuju: Malahayati Nursing Journal, P- Issn: 2655-2728 E-Issn: 2655-4712 Volume 1*.
- Harmoko. (2012). *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Suwardianto. H, (2011). *Pengaruh terapi relaksasi napas dalam terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi di puskesmas*

wilayah selatan kota Kediri
.(<https://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/stikes/article/download/.../18257>)
Diakses 28 Desember 2021