

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

Shulla Adika Septiana¹, Maula Mar'atus S²

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

shullaadikaseptiana50@gmail.com

²Dosen Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Kusuma Husada
Surakarta

maula.mar'atus@ukh.ac.id

ABSTRAK

Keluarga tahap usia lanjut dimulai ketika salah satu atau kedua pasangan memasuki masa pensiunan, sampai salah satu pasangan meninggal dan berakhir ketika kedua pasangan meninggal. Tugas perkembangan keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia lanjut antara lain mempertahankan kesehatan. Penyakit yang biasa terjadi pada keluarga usia lanjut yaitu Diabetes Mellitus. Pencegahan komplikasi dan keparahan yang terjadi akibat penyakit Diabetes Mellitus dapat dilakukan dengan empat pilar yaitu, edukasi, diet, terapi farmakologi, dan terapi non farmakologi. Salah satu upaya terapi non farmakologi yang dapat diterapkan yaitu dengan tindakan *Progressif Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan kadar glukosa darah. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia lanjut dengan diabetes mellitus.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Subjek studi kasus ini adalah satu orang pasien lansia dengan diabetes mellitus di wilayah Puskesmas Gondangrejo Karanganyar. Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa pengelolaan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia lanjut dengan diabetes mellitus dengan Tindakan *Progressif Muscle Relaxation* selama 4 hari dengan rentang waktu 8-15 menit didapatkan hasil yaitu penurunan kadar glukosa darah dari 392 mg/dl menjadi 217 mg/dl. Rekomendasi tindakan terapi *Progressif Muscle Relaxation* efektif dilakukan untuk menurunkan kadar glukosa darah pada pasien dengan diabetes mellitus.

Kata Kunci : Tahap Perkembangan Keluarga Usia Lanjut, Diabetes Mellitus, PMR, Penanganan Diabetes Mellitus.

**Associate's Degree in Nursing Study Program
Faculty of Health Sciences
Kusuma Husada University of Surakarta
2022**

FAMILY NURSING CARE AT ELDERLY FAMILY DEVELOPMENTAL STAGE

Shulla Adika Septiana¹, Maula Mar'atus S²

¹Student of Associate's Degree in Nursing Study Program of Kusuma Husada University of Surakarta

shullaadikaseptiana50@gmail.com

²Lecturer of Associate's Degree in Nursing Study Program of Kusuma Husada University of Surakarta

maula.mar'atus@ukh.ac.id

ABSTRACT

Elderly family stage starts when one or both persons in a couple enter retirement age, until one of them passes away and ends when both of them pass away. The family developmental tasks at elderly family developmental stage include maintaining health. A common disease in elderly family is Diabetes Mellitus. Complication and severity of Diabetes Mellitus can be prevented by four pillars, i.e. education, diet, pharmacological therapy and non—pharmacological therapy. One of the possible non-pharmacological therapy is Progressif Muscle Relaxation (PMR) to lower blood glucose level. The purpose of the present case study was determining family nursing care at elderly family developmental stage with diabetes mellitus.

The research type was descriptive, using case study approach. The case study subject was an elderly patient with diabetes mellitus in the area of Gondangrejo Public Health Center, Karanganyar. The case study result showed that family nursing care management at elderly family developmental stage with diabetes mellitus using Progressif Muscle Relaxation for 8-15 minutes for 4 days reduced blood glucose level from 392 mg/dl to 217 mg/dl. Progressif Muscle Relaxation is effective for lowering blood glucose level in patient with diabetes mellitus.

Keywords : Elderly Family Developmental Stage, Diabetes Mellitus, PMR, Diabetes Mellitus Management.

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus merupakan salah satu penyakit kronis paling umum di dunia, terjadi ketika produksi insulin pada pankreas tidak mencukupi atau pada saat insulin tidak dapat digunakan secara efektif oleh tubuh. Diabetes Mellitus adalah salah satu penyakit degeneratif yang menjadi perhatian penting karena merupakan bagian dari empat prioritas penyakit tidak menular yang selalu mengalami peningkatan setiap tahun dan menjadi ancaman kesehatan dunia pada era saat ini (International Diabetes Federation, (2019)

Prevalensi diabetes yang terjadi di seluruh dunia diperkirakan pada tahun 2000 mencapai 2,8% (171 juta penduduk) dan pada tahun 2030 akan meningkat hingga angka 4,4 % (366 juta penduduk). Berdasarkan World Health Organization (WHO) diperoleh data dimana dikatakan Negara-negara di Asia berkontribusi pada lebih dari 60% dari populasi diabetes dunia. Pada tahun 2013, hasil yang diperoleh Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) di Indonesia menunjukkan prevalensi penduduk yang berumur ≥ 15 tahun dengan diabetes mellitus pada tahun 2013 adalah sebesar 6,9 % dengan

perkiraan jumlah kasus sebanyak 12.191.564 juta.³

Menurut Haryono & Susanti (2019) komplikasi yang biasa timbul pada penderita Diabetes Mellitus, yaitu mata (retinopati diabetika, katarak), Sistem Kardiovaskular (penyakit arteri coroner, serangan jantung, angina), Ginjal (gagal ginjal), Paru-paru (TBC), Saraf (neuropati diabetik), Kaki (gangren, ulkus kaki diabetik)

Penatalaksanaan diabetes mellitus dapat dilakukan dengan terapi non farmakologis dan terapi farmakologis. Penatalaksanaan non farmakologis meliputi *Progressif Muscle Relaxation* (PMR), pengendalian berat badan, olahraga, dan diet. Sedangkan terapi farmakologis yaitu dengan pemberian insulin dan obat hipoglikemik oral. Terapi ini diberikan jika terapi non farmakologis tidak dapat mengendalikan kadar glukosa darah dan dijalankan dengan tidak meninggalkan terapi non farmakologis yang telah diterapkan sebelumnya. (Soegondo, 2011).

Berdasarkan penelitian Puji Astuti (2024), menunjukkan bahwa setelah pemberian relaksasi otot progresif yang dilakukan satu kali sehari dalam rentang

waktu selama 8-15 menit terjadi penurunan kadar glukosa darah pada pasien dari 211,00 mg/dl menjadi 196,30 mg/dl. Berdasarkan permasalahan tersebut penulis tertarik untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia lanjut dengan masalah diabetes mellitus.

METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah lansia dengan diabetes mellitus. Tindakan yang dilakukan pada studi kasus ini yaitu *Progressif Muscle Relaxation* (PMR) untuk menurunkan kadar glukosa darah yang diberikan selama 4 hari berturut-turut dengan durasi waktu 8-15 menit setiap tindakan. Instrumen yang digunakan meliputi alat glucometer dan lembar observasi. Studi kasus ini dilaksanakan pada 25-28 Januari 2022 di wilayah Puskesmas Gondangrejo Karanganyar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini dilakukan pada Tn.S usia 63 tahun dengan diabetes mellitus. Hasil studi kasus yaitu didapatkan data subjektif Tn.S mengatakan sedikit paham

mengenai diabetes mellitus, tanda gejala dan penanganannya. Data objektif Tn.S kurang menunjukkan pemahaman mengenai diabetes mellitus, Tn.S masih sering mengkonsumsi makanan atau minuman yang manis. Tn.S juga rutin mengkonsumsi glibeclamide setelah makan dipagi hari. Kadar glukosa darah tinggi yaitu 392 mg/dl.

Hasil analisa data pada Tn.S yaitu didapatkan diagnosis keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif berhubungan dengan program perawatan/pengobatan dibuktikan dengan Tn.s mengatakan kesulitan menjalankan perawatan untuk mengontrol kadar glukosa darah, tanda dan gejala Tn.S semakin memberat dan aktivitas Tn.S untuk mengatasi masalah kesehatan tidak tepat D.0115).

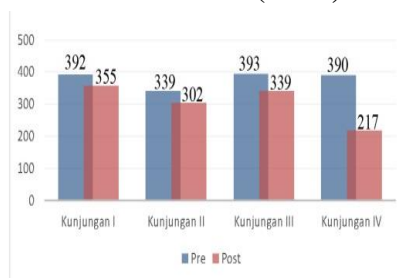
Intervensi keperawatan pada Tn.S yaitu edukasi kesehatan mengenai penatalaksanaan DM dengan tindakan *Progressif Muscle Relaxation* (PMR). (I.12383). Intervensi tersebut meliputi identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi mengenai tata cara melakukan PMR, sediakan materi dan media pendidikan kesehatan tentang PMR, dan mengajarkan prosedur melakukan PMR. Tujuan dari itervensi tersebut yaitu

manajemen kesehatan keluarga meningkat dengan kriteria hasil kemampuan menjelaskan masalah kesehatan yang dialami meningkat, aktivitas keluarga mengatasi masalah kesehatan meningkat.

Pada studi kasus ini, penulis menekankan pada intervensi terapi *Progressif Muscle Relaxation* (PMR). *Progressif Muscle Relaxation* adalah teknik relaksasi otot dalam yang menegangkan otot kemudian menurunkan ketegangan sehingga mendapatkan perasaan relaks. Tindakan ini bertujuan untuk menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus. (Setyohadi dan Kushariyadi, 2011).

Setelah dilakukan implementasi keperawatan pada Tn.S dengan pemberian *progressif muscle relaxation* sebanyak satu kali sehari selama 8- 15 menit didapatkan hasil kadar glukosa darah menurun dari 392 mg/dl menjadi 217 mg/dl. Data tersebut dapat dilihat pada diagram 1.

Diagram 1. Hasil Pengukuran Gula Darah Sewaktu (GDS) sebelum dan sesudah dilakukan *Progressif Muscle Relaxation* (PMR)



Setelah pemberian terapi *progressif muscle relaxation* terjadi penurunan kadar glukosa darah karena terapi ini dapat menekan pengeluaran hormon-hormon yang dapat meningkatkan kadar glukosa darah, yaitu epinefrin, kortisol, glucagon, adrenocorticotrophic hormone (ACTH), kortikosteroid, dan tiroid. Pada saat melakukan relaksasi otot progresif, aktivasi hipotalamus dapat mengendalikan kedua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem simpatis akan mendominasi pada keadaan seseorang yang rileks dan tenang, dimana efek yang dapat ditimbulkan merangsang sekresi hormone insulin. Dominasi dari sistem saraf simpatis akan merangsang hipotalamus untuk menurunkan sekresi (corticotropin Releasing Hormon (CRH), yaitu suatu zat kimia yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak tepat dibawah hipotalamus. Penurunan CRH juga akan mempengaruhi adenohipofisis untuk mengurangi sekresi hormone Adenokortikotropik (ACTH), yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal. Keadaan tersebut dapat menghambat proses glukoneogenesis dan meningkatkan pemakaian glukosa oleh sel, sehingga gula darah yang tinggi akan menurun dan kembali dalam batas normal.

(Sherwood, 2014). Disamping itu klien juga rutin mengkonsumsi glibenclamide dipagi hari yang berpotensi dalam penurunan kadar glukosa darah.

Hasil evaluasi pada Tn.S yaitu setelah dilakukan intervensi selama 5 kali kunjungan maka didapatkan hasil berupa, subektif keluarga mengatakan paham tentang materi dm dan tindakan PMR yang dapat menurunkan kadar glukosa darah, keluarga mengatakan mampu menyebutkan tanda dan gejala, penyebab serta penatalaksanaan DM, Tn.S mengatakan mulai bisa menghindari makanan atau minuman manis, Tn.S mampu melakukan tindakan PMR. Objektif, Tn.S tampak menjelaskan kembali materi yang diberikan perawat, Tn.S tampak mempraktikkan tindakan PMR, gula darah sewaktu klien sebelum dilakukan tindakan PMR 392 mg/dl menjadi 217 mg/dl. Assessment : masalah keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif teratasi. Planning : pertahankan intervensi yaitu memotivasi keluarga untuk selalu melaksanakan 5 fungsi keluarga yang telah tercapai.

Hasil studi kasus tersebut sesuai dengan penelitian Marlana, Rusiandy, & Rangga (2020), yang menunjukkan bahwa setelah diberikan tindakan *progressif*

muscle relaxation sebanyak satu kali dalam sehari selama 4 hari berturut-turut dengan durasi waktu 8-15 menit kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus menurun. Dengan demikian, hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *progressif muscle relaxation* terbukti efektif untuk menurunkan kadar glukosa darah pada pasien diabetes mellitus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan pengelolaan asuhan keperawatan keluarga pada Tn.S dengan pemberian terapi *progressif muscle relaxation* sebanyak satu kali dalam sehari dengan durasi waktu selama 8-15 menit menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif antara pemberian terapi *progressif muscle relaxation* terhadap penurunan kadar glukosa darah pada klien dengan diabetes mellitus. Hal tersebut dibuktikan dengan terjadinya penurunan kadar glukosa darah pada Tn.S yang menderita diabetes mellitus dengan tindakan *progressif muscle relaxation* sebanyak satu kali sehari selama 5 kali kunjungan dengan durasi waktu selama 8-15 menit menunjukkan hasil kadar glukosa darah

sewaktu dari sebelum tindakan 392 mg/dl menjadi 217 mg/dl setelah tindakan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga pada klien dengan masalah diabetes mellitus. Rekomendasi tindakan terapi progressif muscle relaxation efektif dilakukan untuk menurunkan kadar glukosa darah pada klien diabetes mellitus.

DAFTAR PUSTAKA

- International Diabetes Federation. 2017. 'IDF Diabetes Atlas 8th Edition', 8th edition, p. 155.doi: 10.1016/j.diabres.2009.10.007.
- World Health Organization. (2020). Global Report on Diabetes. Retrieved 1 Desember 2020 from WHO.
- Marlena, Rusiandy& Riandyva. (2015). *Pengaruh Progressif Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Perubahan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus*
- Setyoadi&Kushariyadi. 2011. *Terapi Modalitas Keperawatan pada klien Psikogeriatrik*. Jakarta :Salemba Empat

Sherwood,L. 2014. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. Edisi 6. Jakarta : EGC.

Riskesdas. 2013. *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. <http://www.depkes.go.id>.

Soegondo. (2011). *Penatalaksanaan Diabetes Terpadu*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI

Puji Astuti. 2014. *Teknik Progressif Muscle Relaxation Mempengaruhi Kadar Glukosa Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*,07(02), 114-121.