

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

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA TAHAP PERKEMBANGAN
DEWASA DI PUKESMAS GONDANGREJO KARANGANYAR**

Khusnul Khotimah¹, Rufaida nur fitriana²

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program D3 Universitas Kusuma Husada
Surakarta khusnulmahh7@gmail.com

²Dosen Program Studi Keperawatan Program S1 Universitas Kusuma Husada Surakarta
rufaida.nurf@ukh.ac.id

ABSTRAK

Tahap perkembangan keluarga pada studi kasus ini adalah perkembangan keluarga dewasa yang ditandai dengan anak pertama memutuskan keluar dari rumah orangtua untuk hidup mandiri. Pada umumnya keluarga dengan usia Dewasa memiliki resiko tinggi terhadap penyakit Hipertensi karena pada usia tersebut banyak sekali yang mengalami stres karena urusan perekonomian dan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, maka dari itu perlu dilakukan relaksasi yaitu mengajarkan terapi yoga trataka untuk mengurangi stres. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan keluarga tahap perkembangan dewasa. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah keluarga tahap perkembangan dewasa dengan masalah utama Hipertensi di wilayah kerja Pukesmas Gondangrejo, Karanganyar. Hasil studi menunjukkan bahwa pengelolaan asuhan keperawatan keluarga tahap perkembangan dewasa dengan Hipertensi yang dilakukan tindakan keperawatan terapi yoga trataka selama 2 hari didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah dengan awal tekanan darah 170/90 mmHg menjadi 150/80 mmHg. Rekomendasi tindakan terapi yoga trataka efektif dilakukan pada pasien dengan masalah kesehatan Hipertensi.

Kata kunci : Asuhan Keperawatan Keluarga, Terapi Yoga Trataka.

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

**FAMILY NURSING CARE DURING THE ADULT DEVELOPMENT STAGE AT
THE PUBLIC HEALTH CENTER OF GONDANGREJO KARANGANYAR**

Khusnul Khotimah¹, Rufaida nur fitriana²

*¹Student of Associate's Degree in Nursing Study Program of Kusuma Husada University
of Surakarta khusnulmahh7@gmail.com*

*²Lecturer of Undergraduate Degree in Nursing Study Program of Kusuma Husada
University of Surakarta rufaida.nurf@ukh.ac.id*

ABSTRACT

In this case study, the stage of family development is the development of an adult family, which is defined by the first child deciding to leave the parent's house to live independently. In general, families with adults have a high risk of hypertension since at that age, there are many people who suffer stress due to economic matters, which can cause an increase in blood pressure; therefore, relaxation by teaching trataka yoga therapy to reduce stress is required. The objective of this case study was to describe family nursing care at the adult stage of development. This research is descriptive and used a case study approach. The subject in this case study is an adult family with hypertension as the main problem in the Gondangrejo Public Health Center working area in Karanganyar. The results of this study revealed that the management of family nursing care for adult developmental stages with hypertension carried out by nursing actions of yoga trataka therapy for 2 days resulted in a decrease in blood pressure from 170/90 mmHg to 150/80 mmHg. Recommendations for trataka yoga therapy are useful for patients suffering hypertension.

Keywords : Family Nursing Care, Trataka Yoga Therapy

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan perkumpulan dua atau lebih individu yang diikat oleh hubungan darah, perkawinan atau adopsi, dan tiap-tiap anggota keluarga selalu berinteraksi satu dengan yang lain (Mubarak, 2011).

Keluarga dengan anak dewasa (*launching center families*), merupakan Tahap perkembangan keluarga yang dimulai saat anak pertama memutuskan keluar dari rumah orangtua. Oleh karena itu, orangtua bertugas membantu anak untuk mandiri sambil menata kembali peran mereka di dalam rumah tangga dengan anggota keluarga yang masih ada (Harismi, 2020).

Hipertensi merupakan suatu keadaan dimana peningkatan darah sistolik berada diatas batas normal yaitu lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Kondisi ini menyebabkan pembuluh darah terus meningkatkan tekanan. Tekanan darah normal sendiri berada pada nilai 120 mmHg sistolik yaitu pada saat jantung berdetak dan 80 mmHg diastolik yaitu pada saat jantung berelaksasi (Aspiani, 2016).

Stres dapat memicu timbulnya hipertensi melalui aktivitas sistem saraf simpatis yang mengakibatkan naiknya tekanan darah secara intermiten / tidak menentu. Pada saat seseorang mengalami stres, hormone adrenalin akan dilepaskan dan kemudian akan meningkatkan tekanan darah melalui kontraksi arteri (vasokonstriksi) dan peningkatan denyut jantung. Apabila stres berlanjut, tekanan darah akan tetap tinggi sehingga orang tersebut akan mengalami hipertensi (South, 2014).

Hipertensi terkait dengan 57 % kematian dari stroke dan 24% dari semua kematian akibat penyakit jantung koroner. Pencegahan dan pengelolaan hipertensi adalah global tantangan masyarakat. Gabungan Bangsa Kedelapan Pedoman al Committee (JNC) menyebutkan gaya hidup modifikasi

sebagai langkah pertama dalam manajemen hipertensi yang dikombinasikan dengan obat koterapi dalam banyak kasus. Modifikasi gaya hidup termasuk perubahan pola makan (peningkatan asupan sayuran, buah-buahan dan biji-bijian termasuk kacang-kacangan dan pembatasan garam, gula, minum manis, daging merah, lemak, alkohol dan merokok) dan peningkatan fisik sederhana yang terstruktur dan berulang kegiatan seperti melakukan terapi yoga setiap 1 minggu sekali atau dua kali.

Terapi Yoga Trataka adalah Yoga yang dilakukan dengan cara menatap pada titik atau objek tertentu tanpa berkedip selama 30 menit. Meskipun ini adalah salah satu dari enam latihan pemurnian, ini terutama dimaksudkan untuk menurunkan tekanan darah tinggi dan mengembangkan konsentrasi (Prapanza Ivan, 2020). Terapi Yoga Trataka merupakan salah satu cara untuk mengatasi penurunan tekanan darah tinggi.

Tujuan Umum dari studi kasus ini yaitu : Diperoleh pengalaman nyata mengenai pengaruh terapi Senam Yoga Trataka dalam melaksanakan asuhan keperawatan keluarga tahap deawasa dengan masalah utama hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo, Karanganyar.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus yaitu metode yang bertujuan untuk mempelajari dan menyelidiki suatu kejadian atau fenomena mengenai individu, seperti riwayat hidup seseorang yang menjadi objek penelitian (Walgito, 2010). Lokasi penelitian di wilayah kerja Pukesmas Gondangrejo, Karanganyar. Penelitian di laksanakan pada tanggal 21 Januari – 26 Januari 2022 sebanyak 6x kunjungan. Etika yang menjadi dasar penelitian ini yaitu *informed consent*, kerahasiaan, dan tanpa nama.

Sesuai dengan keterangan layak etik, studi kasus ini dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011 No. 487/UKH.L.02/EC/III/2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan pada studi kasus ini penulis mengambil salah satu keluarga sebagai subjek studi kasus yang sesuai kriteria yang telah ditetapkan yaitu keluarga dengan tahap perkembangan keluarga dewasa dengan pengajaran Terapi Yoga Trataka untuk menurunkan tekanan darah tinggi.

Dalam studi kasus ini pengkajian awal difokuskan pada pengecekan Tekanan Darah. Penulis melakukan pengkajian dengan cara datang kerumah salah satu keluarga pada tahap perkembangan dewasa dengan masalah utama Hipertensi pada Ny. W di wilayah kerja Pukesmas Gondangrejo, Karanganyar. Didapat data awal dari rekam medis di Pukesmas Gondangrejo yaitu berupa nama, diagnosa dan alamat pasien.

Ny. W mengatakan sering pusing, nyeri pada kepala, nyeri terasa cekot – cekot. Tekanan Darah Ny. W yang tinggi yaitu 170/90 mmHg menyebabkan rasa nyeri pada kepala. Nyeri kepala pada pasien hipertensi disebabkan oleh kerusakan vaskuler pada seluruh pembuluh parier. Jadi kesimpulannya Ny. W mengalami penyakit Hipertensi yang ditandai dengan rasa nyeri pada kepala, pusing.

Pengkajian adalah pemikiran dasar dari proses keperawatan yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi atau data tentang pasien, agar dapat mengidentifikasi, mengenali masalah-masalah, kebutuhan kesehatan dan keperawatan pasien, baik fisik, mental, sosial dan lingkungan menurut Effendy (Dermawan, 2012).

Diagnosis

Berdasarkan pengkajian terhadap Ny. W yang dilakukan pada tanggal 21 Januari 2022 didapatkan Diagnosa Keperawatan yang sering muncul pada keluarga dengan masalah hipertensi. Diagnosa yang dijumpai dalam kasus keluarga Tn. A yaitu : Nyeri Akut (D.0077) dengan Tanda Mayor Subjektif yaitu mengeluh nyeri, Objektif tampak Meringis,bersikap Protektif, Gelisah, Frekuensi nadi meningkat, sulit tidur. Tanda Minor Objektif yaitu Tekanan darah meningkat, Pola nafas berubah, nafsu makan berubah, proses berfikir terganggu, menarik diri, Berfokus pada diri sendiri, diaforesis.

Nyeri Akut (D.0077) ,data ini didukung oleh Ny. W mengatakan kepala sakit, pusing, nyeri pada leher. Skala Nyeri 6. Ny. W mengatakan nyeri hilang timbul. Sedangkan data objektif yang didapatkan yaitu : TD : 170/90 mmHg, Nadi : 80x/menit. Ny. W tampak meringis. Setelah dilakukan analisa data dari hasil pengkajian tersebut didapat masalah keperawatan pada Ny. W yaitu : Skoring Prioritas masalah Asuhan Keperawatan keluarga Diagnosa I : Nyeri Akut (D.0077) dengan skor 4 2/3.

Diagnosa Keperawatan adalah pernyataan yang jelas, singkat dan pasti tentang masalah pasien yang nyata serta penyebabnya dapat dipecahkan atau diubah melalui tindakan keperawatan (Dermawan, 2012).

Intervensi

Setelah melakukan pengkajian (observasi) awal terkait dengan diagnosis Nyeri Akut (D.0077), dilakukan intervensi keperawatan yang mengacu pada 5 fungsi keperawatan keluarga yaitu keluarga mampu mengenal masalah kesehatan keluarga yaitu Nyeri Akut (D.0077) yang disebabkan oleh Peningkatan tekanan darah, Lakukan pengkajian Nyeri, Pantau TTV, Tingkatkan istirahat, Ajarkan Terapi Yoga Trataka. Keluarga mampu merawat

anggota keluarga yang sakit dengan intervensi pengajaran terapi yoga trataka, Keluarga mampu memodifikasi lingkungan dengan intervensi faktor yang dapat meningkatkan dan menghambat rasa nyeri. Keluarga mampu memnfaatkan fasilitas kesehatan yang ada seperti Bidan desa atau Pukesmas terdekak.

Penulis melakukan intervensi sesuai ydalam jurnal dengan durasi 1 x 30 menit, untuk waku kunjungan dilakukan 6 kali kunjungan keluarga. Dalam kunjungakn sebanyak 6 kali kunjungakn Ny. W sudah merasa lebih nyaman, nyeri berkurang karena melakukan Terapi Yoga Trataka secara teratur secara mandiri di Rumah dengan cara menatap lilin menyala tanpa berkedip selama 30 menit.

Intervensi keperawatan adalah panduan untuk perilaku spesifik yang diharapkan dari klien, dan tindakan yang harus dilakukan oleh peawat. Intervensi dilakukan untuk membantu klien mencapai hasil yang diharapkan (Deswani, 2009).

Implementasi

Pada kunjungakn pertama dilakukan implementasi dengan diagnosa Nyeri Akut (D.0077) yaitu mengidentifikasi faktor nyeri dan mnjelaskan cara penanganan nyeri ketika nyeri terasa, Pada kunjungakn ke tiga, dengan diagnosa Nyeri Akut yaitu melakukan pengecekan tekanan darah, mengajarkan terapi yoga trataka selama 30 menit , dan melakukan pengecekan tekanan darah kembali,Kunjungakn ke lima, dengan diagnosa Nyeri Akut yaitu Menjelaskan pada keluarga agar memberikan bantuan dan perhatian ketika nyeri terasa, dan mengulangi pengajaran terapi yoga trataka,melakukan pengecekan tekanan darah.Pada kunjungakn ke enam atau kunjungakn terakhir tanggal yaitu melakukan evaluasi tindakan mandiri Yoga Trataka pada klien dan pengecekan tekanan darah lalu

memberikan dukungan positif kepada keluarga. Pada implementasi ini peneliti memberi dukungan positif bahwa semua penyakit bisa sembuh apabila kita memiliki kemauan untuk sembuh dan melakukan berbagai cara atau terapi terapi untuk kesembuhan kita dan peneliti menjelaskan pntingnya merawat anggota keluarga yang sakit. Setelah dilakukan kunjungakn hari terakhir bahwa klien mengatakan Nyeri berkurang, Tekanan Darah menurun dengan hasil :

Tabel Implementasi

Tangga l	Tindaka n	Sebelum Tindaka n	Sesudah Tindaka n
23 Januari 2022	Terapi Yoga Trataka	170/90 mmHg	170/80 mmHg
25 Januari 2022	Terapi Yoga Trataka	170/80 mmHg	160/80 mmHg
26 Januari 2022	Evaluasi	160/80 mmHg	150/80 mmHg

Implementasi keperawatan adalah kegiatan mengkoordinasikan aktivitas pasien, keluarga, dan anggota tim kesehatan lain untuk mengawasi dan mencatat respon pasien terhadap tindakan keperawatan yang telah dilakukan (Nettina, 2012).

Evaluasi

Dari hasil evaluasi yang didapatkan setelah kunjungakn selama 6 kali yaitu didapatkan hasil S (Subjektif) : Ny. W mengatakan nyeri sudah jarang sekali dirasakan setelah melakukan terapi Yoga Trataka secara mandiri, O (Objektif) : Ny. W tampak tenang, A (Analisa) : Fungsi Perawatan kesehatan keluarga terpenuhi seperti mengenal masalah kesehatan keluarga yaitu hipertensi, mengambil keputusan mengenai tindakan kesehatan yang tepat bagi keluarga, merawat anggota keluarga yang sakit, memodifikasi lingkungan keluarga, memnfaatkan fasilitas

kesehatan yang ada, P (Perencanaan) : Kolaborasi dengan keluarga untuk melakukan terapi Yoga trataka secara mandiri sesuai yang telah diajarkan.

Evaluasi Keperawatan keluarga adalah proses untuk menilai keberhasilan keluarga dalam melaksanakan tugas kesehatannya sehingga memiliki produktivitas yang tinggi dalam mengembangkan setiap anggota keluarga. Sebagai komponen kelima dalam proses keperawatan, evaluasi adalah tahap menentukan apakah tujuan yang telah ditetapkan akan menentukan mudah atau sulitnya dalam melaksanakan evaluasi (Sugiharto, 2012).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian penerapan asuhan keperawatan keluarga pada Ny. W dengan hipertensi pada tahap perkembangan keluarga dewasa di wilayah kerja Pukesmas Gondangrejo, Karanganyar penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut : Dari Hasil Pengkajian pada Ny. W didapatkan dengan hasil analisa data dengan Data Subjektif yaitu Ny. W mengatakan Nyeri pada kepala, sering pusing, Nyeri terasa cekot- cekot dan berdenyut. Setelah dirumuskan masalah maka didapatkan masalah utama yaitu dengan diagnosa Nyeri Akut (D.0077) dengan skoring 4 2/3. 3. Intervensi yang dilakukan pada Ny. W berdasarkan diagnosa telah didapatkan dan berdasarkan 5 tugas keluarga yaitu mengenal masalah, memutuskan tindakan, memodifikasi lingkungan, memutuskan tindakan, memanfaatkan pelayanan kesehatan. Pada tahap akhir peneliti melakukan evaluasi pada Ny. W, mengenai tindakan keperawatan yang telah dilakukan berdasarkan catatan perkembangan dengan metode SOAP yaitu dengan hasil S (Subjektif) : Ny. W mengatakan nyeri sudah jarang sekali dirasakan setelah melakukan terapi Yoga Trataka secara mandiri, O (Objektif) : Ny. W tampak

tenang, TD : 150/80 mmHg, , A (Analisa) : Fungsi Perawatan kesehatan keluarga terpenuhi seperti mengenal masalah kesehatan keluarga yaitu hipertensi, mengambil keputusan mengenai tindakan kesehatan yang tepat bagi keluarga, merawat anggota keluarga yang sakit, memodifikasi lingkungan keluarga, memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada, P (Perencanaan) : Kolaborasi dengan keluarga untuk melakukan terapi Yoga trataka secara mandiri sesuai yang telah diajarkan.

Saran

1. Bagi Penulis Selanjutnya
Diharapkan hasil laporan ini dapat menambah pengetahuan dan dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi peneliti selanjutnya dalam menerapkan asuhan keperawatan keluarga khususnya pada pasien hipertensi.
2. Bagi Institusi
Diharapkan hasil laporan ini dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam kegiatan proses belajar mengajar Asuhan Keperawatan keluarga mengenai Hipertensi.
3. Bagi Pukesmas Gondangrejo
Melalui pimpinan pukesmas dan tenaga kesehatan yang memegang program pukesmas diharapkan hasil studi kasus ini dapat digunakan sebagai tambahan informasi dalam mengembangkan program pukesmas di keluarga dengan hipertensi dan mengoptimalkan asuhan keperawatan keluarga dan melakukan kunjungan rumah satu kali dalam sebulan untuk memantau kesehatan keluarga di masyarakat.
4. Bagi Klien dan Keluarga
Diharapkan dengan adanya laporan ini Klien dan keluarga mendapat pengetahuan tentang cara mengontrol tekanan darah dengan melakukan Terapi Yoga Trataka secara mandiri dan teratur dirumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Asni Harismi, 2020. *Tahap Perkembangan Keluarga Dewasa*
<https://www.sehatq.com/artikel/tahap-perkembangan-keluarga-yang-patut-anda-ketahui>
- Aspiani, R.Y. 2014. *Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Kardiovaskuler*. Jakarta :EGC
- BKKBN. (2010). *Definisi Keluarga*. Jakarta : BKKBN
- Dermawan, D. (2012). *Proses Keperawatan Penerapan Konsep & Kerangka Kerja*. Yogyakarta : Gosyen Publikasi
- Dinkes Gianyar. 2015. *Profil kesehatan Gianyar tahun 2015*.
- Fimela, 2015. *Senam Yoga yang Efektif untuk menurunkan Hipertensi*.
<https://m.fimela.com/beauty/read/3750339/gerakan-yoga-efektif-turunkan-hipertensi>
- Friedman, M.M, Bowden, V, Jones Elaine G. Editor Estu Tiar. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga Riset Teori dan Praktik*. Edisi 5. Alih bahasa Achir Yani S Hamid. Jakarta: EGC.
- Hurst, M. 2016. *Belajar mudah ilmu keperawatan*. Jakarta : EGC
- Kusuma, H. 2015. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis*. Jogjakarta : Medication Jogja
- Mubarak, Wahid Iqbal. (2009). *Ilmu Pengantar Komunitas*. Jakarta : Selemba Medika
- Nettina, 2012. *Pedoman Praktik Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Prapaza Ivan, 2020. *Terapi Yoga Trataka*. Jurnal Hipertensi
- Setiadi. (2007). *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setyowati, Sri & Murwani, A. (2008). *Asuhan Keperawatan Keluarga: Konsep Aplikasi Kasus*. Yogyakarta: Mitra Cendikia.
- Sugiharto, 2012. *Praktik Keperawatan Komunitas*. Jurnal Komunitas