ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA TAHAP PERKEMBANGAN KELUARGA USIA PERTENGAHAN

Sonia Aisyah Paramitha[1] Nurul Devi Ardiani[2]
[1] Mahasiswa Program Studi D3 Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta
saniia.paramitha@gmail.com
[2]Dosen Program Studi D3 Keperawatan STIKes Kusuma Husada Surakarta
mama.ayla.zahra@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa factor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal. Pasien dengan hipertensi perlu diberikan stimulus, salah satunya dengan pemberian teknik relaksasi otot progresif atau *Progressive Muscule Relaxation* (PMR). Teknik relaksasi dapat menghambat respon stress saraf simpatis, otot otot pembuluh darah arteri dan vena. Relaksasi otot - otot dalam tubuh berpengaruh terhadap penurunan kadar norepineprin dalam tubuh Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan yang mengalami masalah hipertensi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek yang digunakan pada kasus ini adalah 1 Keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan yang mengalami masalah hipertesi. Hasil studi menunjukkan bahwa pengelolaan asuhan keperawatan pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan dengan masalah hipertensi yang dilakukan tindakan keperawatan teknik relaksasi otot progresif atau *Progressive Muscule Relaxation* (PMR) selama 3 hari dengan waktu 15 menit didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah. Rekomendasi tindakan teknik relaksasi otot progresif atau *Progressive Muscule Relaxation* (PMR) efektif dilakukan pada pasien yang mengalami hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.
Kata kunci: Asuhan keperawatan keluarga, tahap perkembangan keluarga usia pertengahan.

D3 Nursing Study program
STIKes Kusuma Husada Surakarta
2019

FAMILY NURSING CARE IN THE DEVELOPMENT STAGE OF MIDDLE-AGED FAMILY

Sonia Aisyah Paramitha[1] Nurul Devi Ardiani[2]
[1] Student of D3 Nursing Study Program of STIKes Kusuma Husada Surakarta
saniia.paramitha@gmail.com
[2] Lecturer of D3 Nursing Study Program of STIKes Kusuma Husada Surakarta
mama.ayla.zahra@gmail.com

ABSTRACT

Hypertension is a condition where there is an abnormally and continuously increasing blood pressure on several blood pressure checks that are caused by one or several risk factors that are not running properly in maintaining blood pressure normally. Hypertensive patients need stimulus, one of which is by providing Progressive Muscle Relaxation (PMR). Relaxation techniques can inhibit the stress response of sympathetic nerves, muscles of arteries and veins. Relaxation of the muscles in the body affects the decrease in norepinephrine levels in the body. The purpose of this case study was to find out the description of nursing care at the development stage of middle-aged families who experience hypertension problems. This type of research was descriptive with a case study approach. The subject was one family at the development stage of middle age families who experience hypertension problems. The result of the study showed the management of nursing care at the development stage of middle-aged families with hypertension problems carried out by Progressive Muscle Relaxation (PMR) in 3 days for 15 minutes obtained a reduction in blood pressure and stress levels. Recommendations: Progressive Muscle Relaxation (PMR) is effective in patients with hypertension.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation (PMR), Reduced Blood Pressure, Reduced Stress Levels, Hypertension.

PENDAHULUAN

Keluarga merupakan bagian terpenting anggota keluarga yang dapat mempengaruhi gaya hidup atau mengubah gaya hidup anggotanya yang berorientasi pada kesehatan. Keluarga dapat menimbulkan, mencegah, mengabaikan atau memperbaiki masalah kesehatan pada kelompoknya sendiri. Keluarga mempunyai peran utama dalam memelihara kesehatan anggota keluarganya dan bukan individu sendiri yang mengusahakan tercapainya kesehatan yang diinginkan. Masalah kesehatan dalam keluarga saling berkaitan, keluarga merupakan perantara yang efektif dan efisien untuk mengupayakan kesehatan (Friedman, Browden & Jones, 2010).

Perkembangan keluarga adalah proses pertumbuhan yang terjadi pada sistem keluarga meliputi perubahan pola interaksi dan hubungan antara anggotanya sepanjang waktu. Perkembangan ini terbagi menjadi beberapa tahap atau kurun waktu tertentu. Tahap perkembangan keluarga meliputi: *no children, child-bearing family* (keluarga kelahiran anak pertama 2,5 tahun), *family with preschool children* (keluarga anak usia pra sekolah 2,5 – 5 tahun), *family with school children* (keluarga dengan anak sekolah 6 – 13 tahun), *family with teenagers* (keluarga dengan anak remaja 13 – 19/20 tahun), *family as launching center* (keluarga melepas anak usia dewasa muda), *middle-anged family* (keluarga orang tua usia pertengahan) dan *aging family* (keluarga masa pensiun dan lansia) (Harmoko, 2013).

Pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan sendiri memiliki tugas perkembangan antara lain menyediakan lingkungan yang meningkatkan kesehatan, mempertahankan hubungan-hubungan yang memuaskan dan penuh arti dengan para orang tua lansia (teman sebaya dan anak-anak) dan memperkokoh hubungan perkawinan (Friedman, 2017).

Adapun masalah kesehatan yang biasa terjadi pada tahap perkembangan keluarga orang tua usia pertengahan yaitu kebutuhan promosi kesehatan, istirahat yang tidak cukup, kegiatan waktu luang dan tidur yang kurang, nutrisi yang tidak baik, olahraga yang tidak teratur, berat badan harus ideal, *nosmooking*, pemeriksaan berkala, stress dan masalah hubungan perkawinan, komunikasi dengan anak-anak dan teman sebaya, masalah ketergantungan perawatan diri. Penyakit yang biasa terjadi pada keluarga usia pertengahan seperti Diabetes Mellitus, gastritis, PPOK, artithis, stroke dan hipertensi (Friedman, 2017).

Hipertensi terjadi jika tekanan darah lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu atau beberapa faktor resiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara normal (Majid, Abdul, 2017).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017

menunjukan satu milyar orang di dunia menderita hipertensi, 2/3 diantaranya berada dinegara yang berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Pravalensi hipertesi akan terus meningkat tajam dan dipredikasi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena hipertensi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban biaya kesehatan (WHO, 2017). Pravelensi di Amerika sebesar 35%, dikawasan Eropa sebesar 41% dan Australia sebesar 31,8%.

Prevalensi hipertensi pada kawasan Asia Tenggara adalah sebesar 37%, Thailand sebesar 34,2%, Brunei Darusalam 34,4% Singapura 34,6% dan Malaysia 38% (Estiningsih, 2015). Data Riskesdas tahun 2013, melaporkan prevalensi hipertensi diindonesia pada penduduk umur 18 tahun keatas sebesar 25,8%. Dari 15 juta penderita hipertensi , 50% hipertensi belum terkendali (Riskesdas ,2013). Di Jawa Tengah jumlah penduduk berisiko Hipertensi pada tahun 2016 tercatat sebanyak 5.292.052 atau 20,16 persen. Dari hasil pengukuran tekanan darah, sebanyak 611.358 orang atau 11,55 persen dinyatakan hipertensi/tekanan darah tinggi. Berdasarkan jenis kelamin, persentase hipertensi pada kelompok perempuan sebesar 11,85 persen, lebih tinggi disbanding pada kelompok Lak laki yaitu 11,16 persen (Dinkes, 2016)

Penatalaksanaan untuk penyakit hipertensi dapat digolongkan menjadi dua. Pertama, penatalaksanaan Farmakologis adalah dengan memilih obat golongan antihipertensi yang tepat serta perlu memperhatikan hal-hal penting seperti indikasi, dosis awal dan urutan pemberian obat golongan antihipertensi agar efektif (Dwipayana, 2015). Terapi farmakologis membutuhkan waktu yang lama serta memberikan efek samping terhadap tubuh, kondisi ini dapat membutuhkan biaya yang mahal, waktu yang panjang serta dapat meningkatkan kebosanan sehingga berakibat incompliance terhadap terapi (Setyaningrum, Niken & Badi'ah, 2018). Kedua, penatalaksanaan non farmakologis salah satunya teknik relaksasi otot progresif merubah gaya hidup yang terdiri dari menghentikan kebiasaan merokok, menurunkan berat badan berlebih, latihan fisik, menurunkan asupan garam dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan asupan lemak (Dwipayana, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian Rahmawati, dkk (2018), teknik relaksasi dapat menghambat respon stress saraf simpatis, otot-otot pembuluh darah arteri dan vena. Salah satu teknik relaksasi sebagai upaya menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi relaksasi otot progresif atau *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan salah satu bentuk terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan merelaksasikan otot-otot satu bagian tubuh pada satu waktu untuk

mendapatkan kontrol atas kecemasan yang merangsang pikiran dan ketegangan otot.

Teknik relaksasi dapat menghambat respon stress saraf simpatis , otot otot pembuluh darah arteri dan vena. Relaksasi otot - otot dalam tubuh berpengaruh terhadap penurunan kadar norepineprin dalam tubuh (Shinde, dkk, 2013). Salah satu teknik relaksasi sebagai upaya menurunkan tekanan darah adalah dengan terapi relaksasi otot progresif atau *Progressive Muscule Relaxation* (PMR) (Badi'ah, 2018).

Progressive Muscule Relaxation (PMR) dilakukan dengan mengontraksikan dan merelaksasikan sekelompok otot secara berurutan yaitu otot tangan, lengan atas, lengan bawah, dahi, wajah, rahang, leher, dada, bahu, punggung atas, perut dan betis. Kotraksi otot dilakukan 5 – 10 detik dan relaksasi kurang lebih 20 – 30 detik. Poin penting dari latihan ini adalah melakukannya secara teratur tiap 3 hari minimal 15 menit (Fadli, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk membuat karya tulis ilmiah yang berjudul "Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan keluarga Usia Pertengahan"

METODE PENELITIAN

Studi kasus ini adalah studi yang mengeksplorasikan asuhan keperawatan pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan yang mengalami masalah hipertensi data di kumpulkan dengan cara wawancara, observasi, pemeriksaan fisik serta studi dokumentasi

Subjek yang digunakan pada kasus ini adalah satu Keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan yang mengalami masalah hipertesi. Tempat dan waktu pelaksanaan studi kasus ini berada di wilayah kerja puskesmas Gondangrejo Karanganyar dengan pengambilan kasus asuhan keperawatan keluarga dimulai sejak 19 - 23 februari 2019 dengan jumlah 4 kali kunjungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian didapatkan Tipe keluarga Tn S adalah *Nuclear Family* yaitu dalam satu keluarga terdiri dari ayah ibu dan anak, Tahap perkembangan keluarga Tn S saat ini adalah keluarga usia pertengahan. Klien sering mengeluh pusing dan sakit di bagian tengkuk dikarenakan hipertensi, klien rutin memeriksakan tekanan darah ke pelayanan kesehatan. Klien menderita hipertensi sejak 5 tahun yang lalu. tugas perkembangan keluarga sudah terpenuhi, Ny.U mengatakan penyakitnya tidak sembuh sembuh ketika tekanan darah naik dan penyebab dari tekanan darah naik karena Ny.U kecapekan saat bekerja.

Data tekanan darah 160/80 mmHg, nadi 88x/menit , respirasi 22x/menit . Klien dan keluarga belum mengerti cara menurunkan tekanan darah yang di alami klien.

Data subyektif Ny. U mengatakan penyakitnya tidak sembuh sembuh ketika tekanan darah naik dan penyebab dari tekanan darah naik karena Ny U kecapekan saat bekerja. Klien dan keluarga mengatakan belum

mengerti cara menurunkan tekanan darah yang di alami klien. Data obyektifnya tekanan darah 160/80 mmHg, nadi 88x/menit , respirasi 22x/menit. Berdasarkan data tersebut didapatkan data subyektif dan obyektif yang sesuai dengan batasan karakteristik dari diagnosa keperawatan keluarga yaitu ketidakefektifan koping keluarga (0074). Diagnosa keperawatan prioritas yang ditegakan adalah kurang efektifnya koping keluarga dengan skoring 3 1/3

Sifat masalah: resiko/ancaman kesehatan dengan skoring 2, Kemungkinan masalah dapat diubah sebagian dengan skoring 1, Kemungkinan masalah dapat dicegah: cukup degan skoring 2, Menonjolnya masalah masalah dirasakan dan harus segera ditangani dengan skoring 2

Berdasarkan focus diagnosa keperawatan yang akan dibahas yaitu kurang efektifnya koping keluarga, maka penulis menyusun rencana keperawatan berdasarkan (*Nursing International Classification 2018)* berupa ajarkan terknik relaksasi otot progresif, peningkatan keterlibatan keluarga, dukungan emosional.

Berdasarkan intervensi yang telah direncanakan tersebut, pada tanggal 21 Februari 2019 pukul 16.30 WIB memonitor tekanan darah, nadi, dan status pernafasan Ny. U, didapatkan data: TD 160/70 mmHg, N 82x/menit, RR 24x/menit, S 36°C, pukul 16.45 WIB yaitu mengajarkan penggunaan teknik non farmakologis yaitu relaksasi otot progresif, Ny. U melakukan dengan cara menegangkan otot seluruh tubuh yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien Hipertensi.

Berdasarkan intervensi yang telah direncanakan tersebut, pada tanggal 22 Februari 2019 pukul 16.45 WIB memonitor tekanan darah, nadi, dan stautus pernafasan Ny U, didapatkan data: TD 150/80mmHg, N 82x/menit, RR 24x/menit, S 36°C, pukul 16.50 WIB yaitu mengajarkan penggunaan teknik non farmakologis yaitu relaksasi otot progresif, Ny. U melakukan dengan cara menegangkan otot seluruh tubuh yang bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri pada pasien Hipertensi.

Evaluasi hasil penulisan sudah dengan teori yang ada yaitu sesuai S.O.A.P (*Subyektif, Obyektif, Assesment, Planning).* Evaluasi dilakukan setiap hari selama 3 hari. Berdasarkan evaluasi hasil pada studi kasus tentang kurang efektifnya koping keluarga keluarga menunjukkan perbaikan penurunan tekanan darah S: klien mengatakan sudah mengetahui dan mampu mempraktikan cara mengurangi tingkat stress dengan teknik relaksasi otot progresif serta klien sudah tidak pusing. O: klien tampak lebih rileks, sebelum dan sesudah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif terdapat penurunan tanda-tanda vital dengan pemeriksaan akhir TD : 130/70 mmHg, Nadi : 82x/menit, RR : 24x/menit, Suhu : 36°C. A: Keluarga dan klien mampu mencapai 5 fungsi kesehatan keluarga. P: Anjurkan kembali klien untuk

melakukan teknik relaksasi otot progresif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengelolaan pada pasien hipertensi dalam keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan dengan masalah kurang efektifnya koping keluarga dengan dilakukan tindakan keperawatan teknik relaksasi otot progresif 5-10 menit selama 3 hari. Didapatkan hasil terjadi penurunan tekanan darah awalnya 160/70 mmHg menjadi 130/80 mmHg.

Saran

Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan perawat mampu meningkatkan pengelolaan asuhan keperawatan keluarga sehingga menjadi perawat professional dan terampil dalam melakukan asuhan keperawatan sesuai kode etik keperawatan.

Bagi institusi pelayanan Kesehatan (Puskesmas)

Diharapakan dapat memberikan pelayanan kepada pasien dengan lebih optimal dan mempertahankan hubungan kerjasama baik antar tim kesehatan maupun klien sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan asuhan keperawatan yang optimal

Bagi Keluarga

Diharapkan dapat sebagai sumber referensi dalam meningkatkan ilmu pengetahuan tentang penanganan stress pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Ali. H. Zaidin. 2010. *Pengantar Keperawatan Keluarga.* Jakarta : EGC. Dilihat 12 Desember 2018.https://books.google.co.id/books?id=hy27ENexAh8C&printsee=Frontcover&dq=pengantar+keperawatan+keluarga&hl=id&sa=X&q=pengantar%20keperawatan%20keluarga&f=false

Dinkes Provinsi Jawa Tengah. *Profil Kesehatan Kabupaten Pangkep*: Dinas Kesehatan Pangkep, 2013

Friedman, Marilyn M, Bowden, Vicky R, Hidayat. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*: Riset, Teori dan praktik edisi 5 Ahli Bahasa Achir Yani S, Hamid. Jakarta. EGC

Fadli, .(2016). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*

Harmoko. (2010). *Asuhan Keperawatan Keluarga* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Yogyakarta: Nuha Medika

Nursalam. 2016. *Metodelogi Penelitian ilmu Keperawatan Jakarta* : Salemba Medika

Niken Setyaningrum, Badi'ah (2018), *Efektivitas progressive muscle relaxation dengan zikir terhadap penurunan tekanan darah dan penurunan tingkat stress pada penderita hipertensi*. Yogyakarta

Riasmini, Ni Made, dkk. 2017. *Panduan Asuhan Keperawatan Individu.*

Keluarga, Kelompok. Dan Komunitas Dengan Modifikasi Nanda. ICNP, NOC, NIC Di Puskesmas Dan Masyarakat. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press)

Suprajitno Tri, 2014 *Asuhan Keperawatan Keluarga Aplikasi dalam praktek*. Jakarta: EGC.