

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA TAHAP
PERKEMBANGAN USIA DEWASA DENGAN INTERVENSI
RELAKSASI NAFAS DALAM DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA PASIEN HIPERTENSI**

Maya Aqlidia¹, Siti Mardiyah²

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Diploma Tiga
Universitas Kusuma Husada Surakarta

²Dosen Program Studi Keperawatan Diploma Tiga
Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : aqlidiamaya02@gmail.com

ABSTRAK

Tahap perkembangan keluarga pada studi kasus ini adalah tahap 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 nafas dalam dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan Hipertensi. Tujuan studi kasus ini adalah untuk memperoleh gambaran dari asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan dewasa.

Jenis penelitian ini adalah studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah keluarga tahap perkembangan dewasa dengan masalah utama hipertensi diwilayah kerja Puskesmas Gondangrejo, Karanganyar. Setelah dilakukan tindakan intervensi keperawatan selama 4 hari dengan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif selama 15-20 menit. Hasil didapatkan terjadi penurunan tekanan darah dengan awal tekanan darah 160/90 mmHg menjadi 130/80 mmHg. Rekomendasi tindakan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif setiap kali merasakan tanda dan gejala tekanan darah meningkat efektif dilakukan pada pasien dengan masalah kesehatan Hipertensi.

Kata Kunci : Asuhan Keperawatan Keluarga, Terapi Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif.

Referensi : 21 (2017-2022)

**Nursing Study Program Of Diploma 3 Programs
Faculty Of Health Sciences
University Of Kusuma Husada Surakarta
2023**

**FAMILY NURSING CARE IN THE ADULT DEVELOPMENT STAGE
USING DEEP BREATHING RELAXATION AND PROGRESSIVE
MUSCLE RELAXATION IN HYPERTENSION PATIENTS**

Maya Aqlidia¹, Siti Mardiyah²

¹Student of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs, University of
Kusuma Husada Surakarta

²Lecturer of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs, University of
Kusuma Husada Surakarta

Email : aqlidiamaya02@gmail.com

ABSTRACT

The adult family development stage is characterized by the first child leaving the house to live independently. Generally, families with an adult age have a high risk of hypertension because many people experience stress due to economic matters which cause blood pressure improvement. Therefore, it is required to implement deep breathing and progressive muscle relaxations to reduce hypertension. The study aimed to describe family nursing care in the adult development stage.

The type of research was a case study. The subject was a family in the adult development stage with hypertension problems in the working area of Puskesmas Gondangrejo Karanganyar. The nursing interventions were conducted for four days with deep breathing relaxation therapy and progressive muscle relaxation for 15-20 minutes. There was a decrease in blood pressure from 160/90 mmHg to 130/80 mmHg. Recommendations for deep breathing relaxation therapy and progressive muscle relaxation when supposing signs and symptoms of increased blood pressure are adequate for patients with hypertension health problems.

Keywords: Family Nursing Care, Deep Breathing Relaxation Therapy, and Progressive Muscle Relaxation

References: 21 (2017-2022)

PENDAHULUAN

Keluarga adalah sekumpulan orang yang memiliki hubungan perkawinan kelahiran dan adopsi bertujuan untuk menciptakan memelihara budaya dan meningkatkan perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan sosialnya dalam setiap anggota keluarga (setyowati dan muwami, 2018).

Keluarga yaitu sekelompok dua orang atau lebih yang disatukan oleh persatuan dan ikatan emosional tidak hanya berdasarkan keturunan atau hukum, tetapi mungkin atau tidak mungkin dengan cara ini, mereka menganggap diri mereka sebagai keluarga dan mengidentifikasi diri mereka sebagai bagian dari keluarga (Nadirawati, 2018). Tahap Dewasa awal juga sering disebut juga dewasa muda yaitu antara umur 20-40 tahun seseorang akan mengalami banyak perubahan perubahan progresif secara fisik, kognitif, maupun psikologis-emosional, untuk menuju kepribadian yang semakin matang dan bijaksana. Seseorang dewasa telah menunaikan tugas perkembangan masa remaja seperti telah menyelesaikan pendidikan menengah mupun atas, membentuk dan membina rumah tangga baru, berpartisipasi sebagai warga negara yang aktif dan produktif.

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab utama kematian prematur didunia. *World Health Organization* mengemukakan saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari sejumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang dimiliki. Asia tenggara berada diposisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk. Pada tahun 2015, 1 diantara 5 orang perempuan diseluruh dunia memiliki hipertensi. Jumlah ini lebih besar diantara kelompok laki-laki, yaitu 1 diantara 4.

Prevelensi hipertensi sebesar 8,24% diantaranya 3,49% pada laki-laki dan 4,75% pada perempuan termasuk dalam rate tertinggi setelah pneumonia sebesar 1,6% (Kemenkes RI, 2018). Prevelensi penduduk di Jawa Tengah dengan hipertensi pada perempuan 4,17% lebih tinggi dibanding dengan laki-laki 34,83% (Risksedes, 2018).

Hipertensi menjadi *the siter killer* yang membuat 1 dari 3 orang dewasa terkena penyakit hipertensi dan diperkirakan banyak kematian diseluruh dunia yang disebabkan karena hipertensi (Nadarajah, 2018). Dari data-data diatas dapat mengidentifikasi bahwa hipertensi perlu dan harus segera diatasi. Hipertensi yang tidak terkontrol akan mengalami komplikasi yang mengarah ke penyakit lain seperti Penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal dan gangguan penglihatan.

Pada umumnya penatalaksanaan hipertensi dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis yaitu dengan menggunakan obat (anti hipertensi). Penatalaksanaan non farmakologis yakni dengan terapi Relaksasi nafas dalam dan Relaksasi otot progresif.

Relaksasi nafas dalam juga disebut pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi rasa nyeri pada klien yang mengalami nyeri kronis. Latihan pernafasan dan ketegangan otot, yang menghentikan siklus nyeri-ansietas-ketegangan otot (Suratun,2021).

Teknik relaksasi otot progresif yaitu memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan persaan relaksasi. Hal ini seperti yang dijelaskan dari penelitian (tyani dan hasneli, 2018) Teknik relaksasi otot progresif terbukti

dapat memberikan efek rileks yang pada akhirnya berpengaruh terhadap tekanan darah yaitu dapat menurunkan tekanan darah atau mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi esensial (Nia, 2021). Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan Asuhan Keperawatan yang akan disesuaikan dalam Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Usia Dewasa Dengan Intervensi Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif" di Puskesmas Gondangrejo Karanganyar.

METODE PENELITIAN

Rancangan studi kasus merupakan metode yang diharapkan untuk memahami individu lebih mendalam dengan mempraktekan secara integritas dan komprehensif. Hal ini dilakukan supaya peneliti dapat mengumpulkan dan mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai individu yang diteliti. Studi kasus ini untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan pada keluarga tahap perkembangan dewasa dengan hipertensi dalam pemberian terapi Relaksasi nafas dalam dan Relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah.

HASIL

1. Hasil Pengkajian Pengelolaan asuhan keperawatan keluarga ini dilakukan selama 4 kali kunjungan yaitu pada tanggal 31 Januari - 3 Februari 2023. Dari hasil pengkajian didapatkan data keluarga Ny.S dengan kepala keluarga Ny.S berusia 64 tahun, pekerjaan sebagai buruh tani, alamat rumah di Wonorejokidul, Kecamatan Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar, serta pendidikan terakhir SMP. Selain bersama suaminya Ny.S hidup bersama anaknya yaitu Sdr.M, keluarga Ny.S beragama Islam dan Berasal dari suku Jawa.

Riwayat dan tahap perkembangan keluarga, pada tahap perkembangan keluarga saat ini : Ny.S dalam tahap perkembangan keluarga dewasa. Fungsi

keluarga yang pertama adalah fungsi afektif yang diperoleh Ny.S dan anggota keluarga lainnya dimana hubungan keluarga mereka saling mengasihi, menyayangi dan melindungi, apabila ada masalah tentunya selalu dibicarakan baik-baik dengan bermusyawarah. Fungsi sosialisasi dalam bermasyarakat keluarga Ny.S sangat baik dan rukun terhadap tetangga dan lingkungan sekitarnya. Keluarga Ny.S selalu aktif mengikuti kegiatan yang ada di desa yaitu pengajian, kerja bakti, gotong royong dan arisan.

Fungsi perawatan kesehatan ada 5 fungsi untuk mengenal masalah: Ny.S mengatakan memiliki penyakit menurun dari ibu yaitu Hipertensi, Ny.S mengalami hipertensi sejak 8 tahun yang lalu. Mengambil keputusan : Ny.S mengatakan tidak tau cara mengatasi hipertensi selain dengan minum obat. apabila merasa pusing atau sakit hanya meminum obat warung atau obat dari apotek. Merawat anggota keluarga yang sakit: Ny.S mengatakan keluarga hanya dapat merawat anggota yang sakit dengan semampunya, Ny.S jarang periksa kepuskesmas karena suami tidak mau mengantar. Memodifikasi lingkungan: Ny.S mengatakan menjaga pola makan dan pola tidurnya dengan cara mengkonsumsi makanan rendah garam seperti makanan rebusan dan pola tidur efektif 7-8 jam, Menggunakan fasilitas kesehatan yang ada: keluarga Ny.S belum maksimal dalam menggunakan fasilitas kesehatan yang ada.

Fungsi reproduksi: Ny.S memiliki dua anak (satu perempuan, dan satu laki-laki). Anak pertamanya sudah menikah dan meninggalkan rumah. Ny. S menderita Hipertensi sudah cukup lama tidak pernah diobati. Fungsi ekonomi: keluarga Ny.S kebutuhan sehari-hari didapat dari hasil bertani disawah warga, anak laki-lakinya membantu perekonomian dengan bekerja di pabrik. Hasil pemeriksaan fisik tanda-tanda vital

didapatkan bahwa tekanan darah Ny.S: 160/90 mmHg, pernapasan 21x/menit, nadi: 80x/menit. Keluhan Ny.S adalah Ny.S mengatakan memiliki riwayat hipertensi dari ibu sejak 8 tahun yang lalu, Ny.S mengatakan sering merasa pusing dan apabila kambuh hanya meminum obat warung dan captropil.

2. Hasil Diagnosis Keperawatan Berdasarkan hasil pengkajian diagnosis keperawatan peratama keluarga yang pertama yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif didapatkan dari data subjektif: Ny.S mengatakan apabila merasa pusing hanya minum obat dari warung. Ny.S mengatakan belum tau cara mengatasi hipertensi selain meminum obat. Data Objektif: Ny.S tampak tidak tau cara mengatasi masalah hipertensi. tekanan darah Ny.S 160/90 mmHg, pernapasan 21x/menit, nadi 80x/menit.

Dari diagnosis manajemen kesehatan keluarga tidak efektif didapat skoring prioritas yaitu 4, dilihat dari sifat masalah aktual dengan nilai 1, kemungkinan masalah dapat diubah 1, kemungkinana masalah dapat dicegah 1, menonjolnya masalah: masalah dirasakan dan harus segera ditangani nilai 1. Diagnosis kedua yaitu ketidakmampuan koping keluarga didapatkan data subjektif: Ny.S mengatakan apabila sakit hanya membeli obat warung dan jarang melakukan pemeriksaan kesehatan dipuskesmas karena tidak ada anggota keluarga yang mau mengantar. Data objektif: Ny.S tampak khawatir dan sedih saat ditanya terkait perawatan kesehatan, Didapatkan nilai skoring prioritas yaitu $3\frac{1}{3}$, dilihat dari sifat masalah aktual dengan nilai 1, kemungkinan masalah dapat diubah nilai 1, potensial untuk dicegah cukup nilai $\frac{2}{3}$, menonjolnya masalah tidak dirasakan 1. Prioritas diagnosis keperawatan keluarga adalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif

3. Intervensi Keperawatan

Dx D.0015 Manajemen keluarga tidak efektif dengan Tujuan Umumsetelah dilakukan Tindakan selama 4x kunjungan dalam 2 minggu di harapkan manajemen Kesehatan keluarga meningkat. Tujuan Khusus setelah dilakukan kunjungan diharapkan kemampuan menjelaskan masalah hipertensi dengan 5 kesehatan Intervensi Dukungan keluarga merencanakan perawatan (I.13477) Observasi: Identifikasi kebutuhan dan harapan harapan keluarga tentang kesehatan. Terapeutik: motivasi pengembangan sikap dan emosi yang mendukung upaya kesehatan. Edukasi: informasikan fasilitas kesehatan yang ada di lingkungan keluarga, anjurkan cara perawatan yang bisa dilakukan keluarga yaitu relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif.

4. Hasil Implementasi Keperawatan Penulis melakukan implementasi pada diagnosa manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan melakukan kunjungan selama 4 kali kunjungan dan pengaplikasian intervensi pertama dilakukan pada kunjungan pertama hari selasa 31-Januari-2023 10.00 WIB. Pada pertemuan keempat yaitu hari jumat 03-Februari-2023, memberikan evaluasi dan bertanya kembali tentang definisi, bentuk – bentuk, penyebab, dampak, dan pencegahan hipertensi kepada Ny.S. Didapat data subjektif: Ny.S menjawab dan menjelaskan sudah sangat lancar dan sudah begitu faham dengan gerakan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif. Data objektif: Ny.S tampak antusias dan kooperatif. Selanjutnya cek kembali TTV (Pre terapi) TD: 140/80 mmHg. lalu meminta Ny.S untuk melakukan gerakan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif setelah selesai lakukan pengecekan (post terapi): TD: 130/80 mmHg, Nadi: 80x/menit, RR: 20x/menit.

5. Evaluasi

Hasil evaluasi DS: Ny.S mengatakan bersedia melakukan manajemen

hipertensi agar lebih terkontrol, Ny.S mengatakan sudah mengetahui cara mengatasi hipertensi selain dengan meminum obat, dan DO: Ny.S Tampak hafal dan memahami gerakan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif. Dengan hasil TD: 130/80mmHg. Analisis:Fungsi perawatan kesehatan keluarga terpenuhi yaitu keluarga mampu mengenal masalah yang terjadi, keluarga sudah mampu mengambil keputusan, keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit. *Planning*: Melakukan manajemen kesehatan keluarga pada Ny.S.

PEMBAHASAN

1. Pengkajian Pada bab ini membahas mengenai cara mengatasi Hipertensi dengan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif. Pada saat pengkajian hari Selasa 31-Januari-2023 penulis menggunakan metode wawancara yaitu tanya jawab sebagai bentuk komunikasi yang baik terhadap klien, kemudian melakukan pengamatan atau observasi pada perilaku maupun keadaan klien untuk memperoleh data yang berkaitan dengan masalah kesehatan. Selanjutnya melakukan pemeriksaan fisik untuk memperoleh data secara fisik, melakukan pengkajian lebih lanjut seputar masalah yang sedang dialami klien, dan melakukan pemeriksaan perkembangan klien setiap kunjungan dirumah.

Pada hasil pengkajian berdasarkan tipe keluarga Ny.S adalah keluarga inti (*Nuclear Family*), sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Harmoko,2019) bahwa (*Nuclear Family*) yang terdiri dari Ayah, Ibu, dan Anak-anaknya. Tahap ini biasanya dimulai ketika orang tua berusia 55-65 tahun. Tahap perkembangan keluarga pada Ny,S adalah tahap perkembangan keluarga usia dewasa, sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (Friedman, 2018), bahwa tahap perkembangan keluarga dewasa merupakan fase kehidupan keluarga yang ditandai dengan perginya anak pertama

dari rumah orang tua dan berakhir dengan kosongnya rumah. Hasil pengkajian keluarga dalam mengenal masalah didapatkan data subjektif dan Objektif. Data Subjektif: Ny.S mengatakan apabila merasa pusing hanya minum obat dari warung atau apotek. Data Objektif: didapatkan Ny.S terlihat tampak khawatir dan tampak tidak memiliki koping yang baik.

Hasil wawancara dengan Ny.S didapatkan bahwa Ny.S mengatakan memiliki riwayat hipertensi dari ibu dan Ny.S mengatakan belum mengetahui cara menurunkan hipertensi selain dengan meminum obat warung atau sering mengkonsumsi captopril dipagi dan malam hari, Ny.S merasa kesulitan dalam mengatasi masalah hipertensi. Salah satu penyebab terbesar hipertensi adalah faktor keturunan atau genetik, karena individu dengan orang tua hipertensi memiliki resiko dua kali lebih besar untuk menderita hipertensi (Hasan,2019).

DO: Pemeriksaan tanda-tanda vital Ny.S didapatkan tekanan darah:160/90mmHg, Nadi:90x/menit, Respirasi: 22x/menit. Dari data yang diperoleh dapat disimpulkan Ny.S memiliki penyakit tekanan darah tinggi atau disebut Hipertensi. Ny.S termasuk dalam kategori hipertensi tipe 2. Hasil dari pengkajian Ny.S mengatakan memiliki riwayat hipertensi sudah sangat lama dan tidak pernah diperiksa ke puskesmas terdekat.

2. Diagnosis Keperawatan Keluarga adalah keputusan klinik mengenai individu, keluarga atau masyarakat yang diperoleh melalui suatu proses pengumpulan data dan analisis data, memberikan dasar untuk menetapkan tindakan-tindakan dimana perawat bertanggung jawab melaksanakannya (Riasmini,2017). Berdasarkan pengkajian klien dan dengan kesesuaian teori berdasarkan SDKI 2017 manajemen kesehatan keluarga tidak efektif yaitu pola penanganan masalah kesehatan dalam keluarga tidak memuaskan untuk

pemulihan kondisi kesehatan anggota keluarga. Dari hasil pengkajian didapatkan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (D.0115) dibuktikan dengan data subjektif: Ny.S mengatakan tidak memahami dan tidak tau cara menangani serta mengatasi hipertensi selain dengan meminum obat. Data objektif: Ny.S tampak khawatir dan gelisah tekanan darah Ny.S 160/90 mmHg, pernapasan 21x/menit, nadi 80x/menit. Diagnosis keperawatan prioritas berdasarkan hasil skoring prioritas masalah kesehatan adalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (D.0115). didapatkan 4 dengan data subjektif: tidak memahami dan tidak tau cara menangani serta mengatasi hipertensi yang diderita. Diagnosis tersebut berdasarkan teori, masuk dalam kategori diagnosis prioritas pertama dengan total nilai untuk manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (D.0115) adalah 4. Perhitungan skoring pada diagnosis manajemen kesehatan keluarga tidak efektif ini sudah sesuai dengan teori Bailon dan Maglaya dalam (Susanto, Tntut 2021) bahwa mengatakan skoring untuk menentukan diagnosis prioritas.

3. Intervensi Keperawatan Merupakan tindakan-tindakan yang ditentukan perawat yang meliputi tujuan, penetapan kriteria hasil, dan rencana untuk tindakan yang akan dilaksanakan sehingga masalah kesehatan atau masalah keperawatan yang sudah ditetapkan dapat terselesaikan (Susanto, 2018). Setiap rencana keperawatan perawat keluarga menetapkan dan merencanakan kegiatan yang akan dilaksanakan, kapan, bagaimana, dan berapa banyak kegiatan yang akan dilakukan (Nadirawati,2018).

Berdasarkan perumusan masalah dan skoring maka selanjutnya adalah menentukan rencana keperawatan sesuai dengan yang telah ditentukan berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Berdasarkan data

diagnosis yang muncul, penulis mengambil salah satu intervensi berupa terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi. Tidakan non farmakologi terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif ini sebagai intervensi keperawatan mandiri. Teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif yaitu memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileksasi. Hal ini seperti yang dijelaskan dari penelitian (tyani dan hasneli, 2018). Teknik relaksasi otot progresif terbukti dapat memberikan efek rileks yang pada akhirnya berpengaruh terhadap tekanan darah yaitu dapat menurunkan tekanan darah atau mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi esensial (Nia, 2021).

Penurunan tekanan darah setelah melakukan teknik relaksasi otot progresif yang dilakukan 3 hari berturut-turut akan menyebabkan peningkatan aktivitas saraf parasimpatis sehingga neurotransmitter asetilkolin akan dilepas dan asetilkolin tersebut akan mempengaruhi aktivitas otot rangka dan otot polos di sistem saraf perifer. Kombinasi terapi non farmakologi yang dilakukan pada penderita hipertensi adalah signifikan terhadap penurunan tekanan darah, hal ini dikarenakan ketika melakukan relaksasi nafas dalam dengan keadaan tenang dan rileks yang dilatih selama 10 menit kepada responden maka sekresi CRH (*corticotropin releasing hormone*) dan ACTH (*adrenocorticotrophic hormone*) di hipotalamus menurun. Penurunan sekresi kedua hormon ini menyebabkan aktivitas kerja saraf simpatis menurun, sehingga pengeluaran adrenalin dan nonadrenalin berkurang. Penurunan adrenalin dan nonadrenalin mengakibatkan terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar,

tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan darah arteri jantung menurun dan akhirnya tekanan darah responden juga menurun (Azwaldi, 2022). Intervensi keperawatan menggunakan 5 fungsi keperawatan keluarga antara lain keluarga mampu mengenal masalah mengenai penyakit hipertensi, keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit dengan melakukan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif, mengambil keputusan yang tepat untuk meningkatkan masalah kesehatan keluarga, memodifikasi lingkungan untuk menjamin kesehatan keluarga dan yang terakhir yaitu keluarga dapat memanfaatkan fasilitas kesehatan seperti puskesmas maupun rumah sakit terdekat.

Prioritas diagnosis keperawatan berdasarkan perumusan masalah dan skoring dapat ditegakkan diagnosis manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (D.0115). Tujuan umum: Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 4x kunjungan dalam 2 minggu diharapkan manajemen kesehatan keluarga meningkat dengan kriteria hasil: a. Kemampuan menjelaskan masalah hipertensi yang dialami meningkat, b. aktivitas keluarga mengatasi masalah hipertensi tepat meningkat, c. tindakan untuk mengurangi faktor resiko meningkat

4. Implementasi Keperawatan

Merupakan pelaksanaan tindakan dari rencana asuhan keperawatan yang telah direncanakan perawat dengan keluarga. Tujuan implementasi adalah untuk membantu pasien mencapai tujuan yang telah direncanakan, mencakup pencegahan penyakit, peningkatan dan pemulihan kesehatan (Nadirawati, 2018). Terapi relaksasi otot progresif dan relaksasi nafas dalam merupakan terapi non farmakologis yang bertujuan untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Sasaran pada implementasi ini adalah pasien penderita hipertensi dengan tahap keluarga dewasa. Pada tanggal 31

Januari-3 Februari 2023 penulis melakukan kunjungan rumah dengan memberikan intervensi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif kepada pasien. Prinsip kerja ketika melakukan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif dengan keadaan tenang dan rileks yang dilatih selama 10 menit kepada responden maka sekresi CRH dan ACTH (adrenocorticotrophic hormone) di hipotalamus menurun. Penurunan sekresi kedua hormon ini menyebabkan aktivitas kerja saraf simpatis menurun, sehingga pengeluaran adrenalin dan noradrenalin berkurang. Penurunan adrenalin dan noradrenalin mengakibatkan terjadi penurunan denyut jantung, pembuluh darah melebar, tahanan pembuluh darah berkurang dan penurunan pompa jantung sehingga tekanan darah arteri jantung menurun dan akhirnya tekanan darah responden juga menurun.

Penulis melakukan implementasi berdasarkan intervensi yang telah disusun dan ditetapkan bersama dengan tetap memperhatikan tujuan dan kriteria hasil yang diharapkan. Setelah dilakukan implementasi keperawatan selama 4 kali kunjungan berturut-turut berupa terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif pada pasien penderita hipertensi dengan tahap perkembangan keluarga dewasa, diharapkan terdapat penurunan tekanan darah sesuai dengan penelitian menurut (Nazarudin dkk, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan terapi tekanan darah pada pasien menurun menjadi 130/80 mmHg. Terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif efektif dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen kedalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya terhadap penghambatan vasokonstriksi pembuluh darah melalui stimulasi baroreseptor. Proses tersebut akan menyebabkan penurunan kecepatan denyut jantung, volume sekuncup, dan curah jantung

yang berdampak pada penurunan tekanan darah (Ronny,2010).

5. Evaluasi Keperawatn

Berdasarkan keefektifan tindakan keperawatan yang dilakukan oleh keluarga, perawat maupun lainnya. Evaluasi merupakan tahap terakhir dalam proses keperawatan untuk mengetahui tujuan yang telah ditetapkan tercapai atau tidak. Evaluasi dibagi menjadi 2 yaitu pertama evaluasi formatif yang berarti penulisan, evaluasi formatif menggunakan format SOAP. Evaluasi ini dilakukan setelah selesai melakukan tindakan keperawatan. Kemudian yang kedua evaluasi sumatif merupakan evaluasi akhir apabila tindakan perawat sudah sesuai dengan hasil yang dicapai (Friedman,2013).

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan keluarga Ny.S selama 4 kali kunjungan dengan prioritas diagnosa keperawatan manajemen keperawatan tidak efektif (D.0115). Berdasarkan studi kasus yang dilakukan pada keluarga Ny.S selama 4 kali kunjungan dengan prioritas diagnosis keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif . Didapat evaluasi menggunakan SOAP pada hari jum'at 3 Februari 2023 dengan data subjektif: Ny.S mengatakan setelah melakukan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif kepala sudah tidak pusing, kepala tidak sakit dan badan terasa enteng, data objektif: pre terapi TD: 160/90 mmHg, Nadi : 80x/menit, RR: 21x/menit, post terapi TD:130/80 mmHg. Analisis masalah teratasi, Planning: pertahankan intervensi dengan menganjurkan keluarga melakukan atau menerapkan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif setiap merasakan tnda-tanda dan gejala tekanan darah naik. Berdasarkan hasil dari evaluasi keperawatan menunjukan terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif selama 4 kali kunjungan. Sebelum dilakukan

intervensi tekanan darah pasien adalah 160/90 mmHg dan setelah dilakukan intervensi tekanan darah menurun menjadi 130/80 mmHg. Dari evaluasi tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

KESEIMPULAN

Asuhan keperawatan pada pasien hipertensi pada asuhan keluarga diagnosis keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (D.0115) dengan hasil total skoring 4, dilihat dari sifat masalah aktual dengan nilai 1, kemungkinan masalah dapat diubah dengan nilai 1, kemungkinan masalah dapat dicegah dengan nilai 1, menonjolnya masalah: masalah dirasakan dan harus segera ditangani. Intervensi keperawatan yaitu dilakukan untuk diagnosis keperawatan keluarga yang utama manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (D.0115) adalah: Dukungan keluarga merencanakan perawatan (I.13477) terpenuhi. Penatalaksanaan hipertensi, mengajarkan tindakan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah yaitu dengan melakukan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif sebanyak 4 kali dalam 2 minggu selama 15-20 menit, menjelaskan faktor resiko yang mempengaruhi Kesehatan.

Hasil evaluasi dari diagnosis manajemen kesehatan keluarga tidak efektif dengan menggunakan evaluasi sumatif, yaitu menggunakan metode SOAP didapatkan hasil subjektif Ny.S: hari jum'at 03 Februari 2023 dengan data subjektif: Ny.S mengatakan setelah melakukan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif kepala sudah tidak pusing, kepala tidak sakit dan badan terasa enteng, data objektif: pre terapi TD: 160/90 mmHg, Nadi : 80x/menit, RR: 21x/menit, post terapi TD:130/80 mmHg. Analisis: Fungsi perawatan kesehatan keluarga terpenuhi yaitu keluarga mampu mengenal masalah

yang terjadi, keluarga sudah mampu mengambil keputusan, keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit. Planning: Pertahankan Intervensi dengan melakukan manajemen kesehatan keluarga dengan mengajarkan keluarga dan pasien untuk melakukan atau meneapakan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif setiap kali merasakan tanda dan gejala tekanan darah meningkat.

SARAN

Bagi institusi pendidikan dapat sebagai tambahan referensi untuk meningkatkan pengetahuan pada keperawatan keluarga yang mengalami hipertensi untuk mengambil langkah dalam upaya peningkatan mutu pelayanan kesehatan pada klien dengan tehnik non farmakologi terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah. Bagi instansi pelayanan Kesehatan (puskesmas), Hasil penulisan ini dapat digunakan untuk memberikan pelayanan kesehatan dan mempertahankan hubungan baik antara tim kesehatan maupun dengan klien, sehingga dapat meningkatkan mutu pelayanan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga dewasa yang mengalami penyakit hipertensi dengan melakukan tindakan nonfarmakologi. Bagi Perawat, Hasil penulisan ini dapat digunakan sebagai bahan ketrampilan yang baik dalam pemberian asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga dewasa yang memiliki riwayat atau penyakit hipertensi, sehingga perawat dan tim kesehatan lain mampu membantu dalam kesembuhan klien serta memenuhi kebutuhan dasarnya dengan melakukan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif selama 4 kali dalam 2 minggu dengan durasi selama 15-20 menit. Bagi klien dan keluarga dapat memberikan pengetahuan, wawasan dan penatalaksanaan pada tahap keluarga dewasa yang mengalami masalah hipertensi dengan melakukan terapi

relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif selama 3 kali dalam 2 minggu dengan durasi 15-20 menit dapat menurunkan tekanan darah penderita hipertensi

DAFTAR PUSTAKA

- Kamilah, N. (2021). *Gambaran Asuhan Keperawatan Pada Pasien Hipertensi Dengan Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Tinggi Di Tangerang* (Doctoral dissertation, Akademi Keperawatan Berkala Widya Husada).
- Nadirawati, S.Kp., M. K. (2018). Buku ajar asuhan keperawatan keluarga teori dan aplikasi praktik (anna (Ed.); p. 10).
- Riasmimi, N. M., Permatasari, H., Chairani, R., Astuti, N. P., Ria, R. T. T. M., & Handayani, T. W. (2017). *Panduan Asuhan Keperawatan Individu, Keluarga, Kelompok, Dan Komunitas Dengan Modifikasi NANDA, ICNP, NOC Dan NIC Di Puskesmas Dan Masyarakat*. IPKKI: Jakarta. Halaman, 33-52.
- Siswanto, Y., Widyawati, S. A., Wijaya, A. A., Salfana, B. D., & Karlina, K. (2020). *Hipertensi pada Remaja di Kabupaten Semarang*. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 1(1).
- Setyaningrum, N., Permana, I., & Yuniarti, F. A. (2018). *Progressive Muscle Relaxation dan Slow Deep Breathing pada Penderita Hipertensi*. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 2(1), 33-43.
- Sri Setyowati, S.Kep dan Arita Murwani, S. K. (2018). *Asuhan keperawatan keluarga konsep dan aplikasi kasus*.

Nofitasari, A., Nazaruddin, N., Islaeli, I., Risky, S., & Abdurrahman, A. (2022). Hubungan Persepsi Masyarakat dengan Pencapaian Vaksinasi Lengkap Covid-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Molawe: Factors Related to the Achievement of Complete Vaccination Covid-19 in the Working Area of the Molawe Public Health Center. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 251-257.