

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA TAHAP PERKEMBANGAN LANSIA
DENGAN INTERVENSI
SENAM HIPERTENSI**

Setyana Dwi Astuti¹, Erlina Windyastuti²

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

²Dosen Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Kusuma
Husada Surakarta

³Dosen Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga Universitas Kusuma
Husada Surakarta

Email: setyanadwiastuti@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Asuhan keperawatan keluarga memiliki 8 tahap perkembangan yang mana salah satunya terdapat tahap perkembangan keluarga lanjut usia dengan ditandai salah satu atau dua pasangan yang memasuki masa pensiun yang berakhir hingga salah satu pasangan meninggal dunia. Pada tahap perkembangan lanjut usia seseorang akan mengalami penurunan baik segi psikologis maupun fisik, serta rawan terserang berbagai macam penyakit salah satunya adalah hipertensi. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan pada penderita hipertensi lansia adalah dengan cara latihan aktivitas fisik seperti senam hipertensi.

Tujuan: Mengetahui gambaran asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan lanjut usia dengan intervensi senam hipertensi. Jenis penelitian ini menggunakan metode pendekatan studi kasus.

Subyek: Subyek studi kasus ini dilakukan pada satu keluarga dengan tahap perkembangan lanjut usia yang mengalami hipertensi. **Hasil:** Hasil yang didapatkan setelah melakukan senam hipertensi dengan frekuensi 4 kali dalam 2 minggu selama 30 menit yaitu terdapat pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

Kata Kunci: hipertensi, senam hipertensi, lanjut usia

**NURSING STUDY PROGRAM OF DIPLOMA 3 PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024**

Setyana Dwi Astuti¹, Erlina Windyastuti²

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: setyanadwiastuti@gmail.com

ABSTRACT

Background: Family nursing care has 8 stages of development, one of which is the stage of development of an elderly family marked by one or two partners entering retirement which ends until one partner dies. At the advanced stage of development, a person will experience decline both psychologically and physically, and is prone to various diseases, one of which is hypertension. Management that can be carried out in elderly hypertension sufferers is by practicing physical activities such as hypertension exercises.

Objective: To understand the description of family nursing care at the development stage of the elderly with hypertension exercise intervention. This type of research uses a case study approach. **Subject:** The subject of this case study was carried out in a family with an elderly developmental stage who experienced hypertension. **Results:** The results obtained after doing hypertension exercises with a frequency of 4 times in 2 weeks for 30 minutes were that there was an effect of hypertension exercises on reducing blood pressure in the elderly.

Keywords: hypertension, hypertension exercise, elderly

PENDAHULUAN

Keluarga adalah dua atau lebih dari dua individu yang tergabung karena hubungan darah, hubungan perkawinan atau pengangkatan dan mereka hidup dalam satu rumah tangga, berinteraksi satu sama lain dan didalam perannya masing-masing menciptakan serta mempertahankan kebudayaan. Keluarga merupakan sekumpulan orang yang dihubungkan oleh ikatan perkawinan, adopsi, kelahiran yang bertujuan menciptakan dan mempertahankan budaya yang umum, meningkatkan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial dari tiap anggota. Keluarga merupakan aspek terpenting dalam unit terkecil dalam masyarakat, penerima asuhan, kesehatan anggota keluarga dan kualitas kehidupan keluarga saling berhubungan, dan menempati posisi antara individu dan masyarakat (Zakaria, 2017).

Hipertensi adalah suatu keadaan peningkatan darah di dalam arteri dengan tekanan sistolik mencapai 140 mmHg atau lebih dan tekanan diastolik mencapai 90 mmHg atau lebih yang dapat menyebabkan peningkatan resiko stroke, aneurisma, gagal jantung, serangan jantung serta kerusakan ginjal (Permata et al., 2021 ; Sartika et al., 2020; Hasanah, 2019). Hipertensi disebut juga "*the silent killer*" karena hipertensi terjadi tanpa tanda dan gejala yang jelas (Andari et al., 2020 ; Cao et al., 2019 ; Andri et al., 2018). Prevalensi data menurut (Risksedas, 2018) menyatakan kejadian hipertensi di Indonesia sebesar 34,11%, dimana angka tertinggi untuk hipertensi di provinsi Kalimantan Selatan (44,13%) dan provinsi terendah di Papua (22,22%).

Dan DKI Jakarta berada pada urutan ke 9 (33,43%) dari 34 provinsi. Data hipertensi didapatkan 45% kematian akibat penyakit jantung dan 51% kematian akibat stroke. prevalensi data lansia yang terkena penyakit hipertensi dengan jumlah 47,86%.

Terapi farmakologi dapat dilaksanakan dengan minum obat secara rutin sesuai anjuran dokter, ada beberapa jenis farmakologi yang sering digunakan untuk menangani hipertensi antara lain yaitu, diuretik seperti *hydrochlorothiazide* atau *indapamide*, antagonis kalsium meliputi *amlodipine* dan *nifedipine* dan untuk penghambat beta dapat menggunakan seperti *atenolol* dan *bisoprolol*. Sedangkan salah satu terapi non farmakologi yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi lansia adalah dengan cara latihan aktivitas fisik seperti senam hipertensi (Fandinata, 2020)

Senam hipertensi merupakan serangkaian gerak nadi yang teratur dan terarah serta terencana yang diikuti oleh orang lanjut usia dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh

terhadap kemampuan fisik lansia. Aktifitas olahraga ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran dalam tubuh. Senam dengan frekuensi tiga kali seminggu ini terbukti dapat melenturkan pembuluh darah.

Manfaat melakukan senam hipertensi dapat meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot dan rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. (Rahmiati & Zuriyah, 2020). Tujuan penulis melakukan studi kasus ini yaitu untuk Mengetahui gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan lansia dengan intervensi senam hipertensi

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode studi kasus. studi kasus ini dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo Karanganyar, pada tanggal 02- 08 Februari 2024 dengan 4 kali kunjungan rumah .Karya Tulis Ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui masalah dalam mengetahui gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan lansia dengan intervensi senam hipertensi.

Subjek penelitian pada studi kasus ini adalah pasien Hipertensi yang dilakukan pada keluarga Ny.S dengan tahap perkembangan lanjut usia yang bertempat tinggal desa Purworejo, Gondangrejo di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo Kabupaten Karanganyar. Senam hipertensi dilakukan sebanyak 4x dalam 2 minggu. Metode pengumpulan data yaitu dengan wawancara dan observasi.

Studi kasus ini telah lolos Uji Etik dengan nomor

No.1874/UKH.L.02/EC/III/2024

Menggunakan prinsip etik yaitu: *informed consent, anonimty dan confidentiality*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek pada studi kasus ini adalah satu pasien dengan diagnosis medis Hipertensi. Subjek pada Studi kasus ini yaitu keluarga Ny.S dengan tahap perkembangan lanjut usia yang bertempat tinggal desa Purworejo, Gondangrejo di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo Kabupaten Karanganyar.

Pemeriksaan fisik pada Ny.S semuanya dalam keadaan baik, tidak ada

pembengkakan kelenjar tiroid, hasil tanda-tanda vital yaitu tekanan darah 150/100 mmHg, Nadi 82 kali per menit, Respirasi 22 kali per menit, suhu 36,5 derajat celsius, Berat badan 55kg, Tinggi badan 150cm.

Pada hasil pengkajian didapatkan Data Subjektif : yaitu Ny.S mengatakan memiliki riwayat hipertensi sudah 4 tahun. Data objektif yaitu didapatkan saat pengkajian antara lain subjek didapatkan hasil Tanda-tanda vital Suhu: 36,5°C, Tekanan darah mencapai 150/100 mmHg, Nadi : 82x/menit, RR : 22x/menit.

Berdasarkan hasil pengkajian pada Tn.S didapatkan fokus diagnosa keperawatan Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif (D.0017). Intervensi keperawatan pada studi kasus ini berfokus pada diagnosa keperawatan yang utama yaitu, Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif memiliki tujuan dan kriteria hasil setelah dilakukan keperawatan tindakan selama 1x6 jam diharapkan Risiko Perfusi Serebral kembali efektif dengan kriteria hasil sebagai berikut : Tekanan darah sistolik membaik, Tekanan darah diastolik membaik dan Sakit kepala menurun.

Intervensi disusun berdasarkan Tim Pokja SIKI DPP PPNI (2018) Edukasi Prosedur Tindakan (I.12442) Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi tentang senam hipertensi, Jelaskan tujuan dan manfaat tindakan yang akan dilakukan, Jelaskan perlunya tindakan dilakukan senam hipertensi dan Jelaskan langkah- langkah tindakan yang akan dilakukan senam hipertensi.

Terapi non farmakologis yang diterapkan pada studi kasus ini adalah selama 30 menit dengan tahapan 5 menit latihan pemanasan, 20 menit gerakan peralihan dan 5 menit gerakan pendinginan dengan perkuensi 4 kali dalam 2 minggu secara teratur. Alat ukur yang digunakan menggunakan *sphygmomanometer* dan stetoskop

Implementasi keperawatan yang dilakukan penulis kunjungan pertama hari Jum'at, 02 Februari 2024 pada jam 10.00 WIB tindakan yang dilakukan penulis yaitu memperkenalkan diri menjelaskan maksud dan tujuan serta membina hubungan saling percaya antara penulis dengan Ny.S respon subyektif Ny.S mengatakan bersedia respon objektif Ny.S tampak bersedia kemudian memberikan lembar *informed consent* kepada Ny.S untuk menandatangani, dengan respon subyektif Ny.S mengatakan bersedia menandatangani *informed consent*. Penulis membuat kontrak waktu untuk kunjungan berikutnya dengan respon subyektif Ny.S mengatakan bisa dikunjungi lagi hari Sabtu 3 Februari 2024.

Hari kedua yaitu Sabtu 03 Februari 2024 penulis telah merencanakan dan berniat untuk melakukan beberapa tindakan antara lain

melakukan pengkajian, mengambil data serta dilakukan senam hipertensi pada Ny.S respon subjektif Ny.S mengatakan bersedia untuk dilakukan pengkajian dan siap mengikuti senam hipertensi yang sudah dijelaskan oleh peneliti sebelumnya. Ny.S mempunyai riwayat hipertensi dengan hasil 150/100mmHg.

Hari ketiga yaitu Minggu 04 Februari 2024 Tindakan berikutnya yaitu dilakukan senam hipertensi dan pemantauan tanda-tanda vital dipandu oleh peneliti dengan respon subjektif Ny.S mau diukur tekanan darahnya sebelum melakukan senam hipertensi dan setelah dilakukan senam hipertensi Ny.S juga mengatakan terkadang masih lupa meminum obat serta masih sering makan makanan yang dapat memicu hipertensi yaitu makanan yang mengandung garam yang berlebihan dan selama mengikuti senam hipertensi Ny.S juga mengatakan lebih rileks.

Hari keempat yaitu Rabu 07 Februari 2024 penulis melakukan tindakan senam hipertensi dan memodifikasi lingkungan keluarga dengan konsultasi kesehatan lewat via telepon didapatkan respon subjektif Ny.S sebelum melakukan senam yaitu 140/90mmHg dan setelah dilakukan senam hipertensi mencapai 140/80mmHg Ny.S tampak kooperatif menjalankan senam hipertensi pada minggu ke 2. Penulis membuat kontrak waktu untuk kunjungan berikutnya dengan respon subyektif Ny.S mengatakan bisa dikunjungi besok pada hari kamis tanggal 08 Februari 2024.

Pada kunjungan hari terakhir yaitu kamis 08 Februari 2024 penulis melakukan tindakan senam hipertensi dan bimbingan sistem kesehatan didapatkan respon subjektif Ny.S mengatakan sekarang sudah berumur 66 tahun dan sudah memiliki riwayat hipertensi sudah 4 tahun hasil akhir dilakukan senam hipertensi yaitu sebelum dilakukan senam hipertensi hari terakhir dengan tekanan darah 136/80 dan setelah dilakukan senam hipertensi menjadi 130/80mmHg.

EVALUASI KEPERAWATAN

Tahap terakhir dari proses keperawatan adalah evaluasi. Pada hari Kamis 08 Februari 2024, peneliti melakukan tindakan non farmakologis teknik senam hipertensi didapatkan hasil bahwa senam hipertensi cukup efektif untuk menurunkan tekanan darah. Pemberian senam hipertensi selama 4 hari terbukti dapat menurunkan tekanan darah dari tekanan darah: 150/100 mmHg menjadi tekanan darah: 130/80 mmHg.

Keluarga mampu mencapai 5 fungsi keperawatan keluarga dikarenakan adanya kesadaran kesehatan untuk keluarga dan keluarga mampu mengenal masalah mengenai penyakit hipertensi dan cara menurunkan tekanan darah menggunakan senam hipertensi. Keluarga mampu memutuskan tindakan dalam keyakinan keluarga untuk meningkatkan atau memperbaiki kesehatan, keluarga mampu membuat keputusan yang tepat dalam merawat klien jika salah satu keluarga ada yang sakit.

Tabel dokumentasi lembar pengukuran tekanan darah

No	Hari/Tanggal	Tekanan Darah Pre (MmHg)		Tekanan Darah Post (MmHg)	
		Sist ole	Dias tole	Sist ole	Dias tole
1	Sabtu 3 Februari 2024	150	100	150	90
2	Minggu 4 Februari 2024	146	90	142	90
3	Rabu 7 Februari 2024	140	90	140	80
4	Kamis 8 Februari 2024	136	80	130	80

KESIMPULAN

Bab ini penulis akan menyimpulkan proses keperawatan dari pengkajian, perumusan diagnosis keperawatan, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan tentang Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Lanjut Usia Dengan Intervensi Senam Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Gondangrejo Karanganyar dengan hasil pengaruh pemberian senam hipertensi dapat memberikan penurunan tekanan darah pada lansia.

Hasil pengkajian keperawatan Setelah penulis melakukan pengkajian dari klien pada hari Jum'at 02 Februari 2024 dengan menggunakan metode wawancara, pengamatan

atau observasi dan pemeriksaan fisik Data subyektif didapatkan Ny S mengatakan memiliki riwayat hipertensi sudah 4 tahun.

Data obyektif meliputi pemeriksaan tanda-tanda vital Ny.S didapatkan tekanan darah 150/100 mmHg, Nadi 82 kali per menit, Respirasi 22 kali per menit dan suhu 36,5 derajat celsius.

Berdasarkan Hasil dari perumusan masalah yang penulis angkat sesuai dari hasil pengkajian keperawatan yang telah penulis lakukan, yang pertama adalah Resiko Perfusi Serebral Tidak Efektif (D.0017)

Pada diagnosis pertama yaitu Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif (D.0017) dengan tujuan umum adalah diharapkan ada penurunan tekanan darah setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 4 kali kunjungan rumah, Setelah ditegakkan diagnosis keperawatan Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif dengan Kriteria Hasil menunjukkan tekanan darah sistolik dapat membaik, tekanan darah diastolik dapat membaik setelah ditegakkan diagnosis. Intervensi yang dirumuskan anata lain Edukasi Prosedur Tindakan (I.12442) Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi tentang senam hipertensi, jelaskan tujuan dan manfaat tindakan yang akan dilakukan, jelaskan perlunya tindakan dilakukan senam hipertensi, jelaskan langkah-langkah tindakan yang akan dilakukan senam hipertensi.

Implementasi tindakan keperawatan yang dilakukan oleh penulis pada Ny.S sesuai dengan intervensi yang sudah disusun oleh penulis meliputi memberikan teknik non farmakologis yaitu senam hipertensi dalam menurunkan tekanan darah.

Implementasi keperawatan dari diagnosis Risiko Perfusi Serebral Tidak Efektif pada Ny.S yaitu membina hubungan saling percaya, memberikan dan mengajarkan teknik senam hipertensi untuk menurunkan tekanan darah, menjelaskan pengetahuan kepada klien dan keluarga tentang penyakit hipertensi, mengidentifikasi kesiapan klien dan memberikan informasi cara menurunkan tekanan darah tinggi dan memotivasi keluarga untuk memeriksakan klien yang mengalami hipertensi ke pelayanan kesehatan.

SARAN

Dalam hal ini penulis memberikan beberapa saran setelah mengelola kasus

Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Lanjut Usia Dengan Intervensi Senam Hipertensi, penulis ingin memberikan masukan yang positif dalam pengelolaan klien meliputi

1. Bagi Puskesmas

Dapat memberikan pelayanan kesehatan dan mempertahankan kerjasama baik antar tim kesehatan, pasien maupun dengan masyarakat sekitar. Puskesmas dapat meningkatkan pelayanan kesehatan masyarakat khususnya keluarga dengan lanjut usia yang memiliki masalah kesehatan hipertensi, pemantauan pasien hipertensi agar dapat dilakukan dengan baik dan dapat menjangkau seluruh pasien hipertensi yang ada di puskesmas.

2. Bagi Institusi pendidikan

Karya tulis ilmiah ini dapat menjadi bahan bacaan dan sumber informasi bagi mahasiswa keperawatan tentang asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan lanjut usia dengan intervensi senam hipertensi yang dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. Semoga karya tulis ilmiah ini menjadi tolak ukur keberhasilan institusi keperawatan dalam pencapaian standar kelulusan mahasiswa keperawatan.

3. Bagi klien dan keluarga

Dapat memberikan informasi mengenai hipertensi pada klien dan keluarga sehingga klien dan keluarga dapat melakukan senam hipertensi secara mandiri dalam rangka supaya tekanan darah stabil.

4. Bagi penulis

Dapat meningkatkan kualitas kesehatan khususnya pada keluarga lanjut usia dengan melakukan senam hipertensi yang baik dan benar, klien dan keluarga dapat menerapkan senam hipertensi dalam kehidupan sehari-hari.

Taqaddum, 8(1), 21.

<https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>

Permata, F., Andri, J., Padila, P., Andrianto, M. B., & Sartika, A. (2021). *Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Teknik Alternate Nostril Breathing Exercise*. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 3(2), 60-69.

<https://doi.org/10.31539/jka.v3i2.2973>

Potter dan Perry. (2018). *Fundamental Keperawatan 1*, Edisi 8. Jakarta: Salemba Medika.Press.Publishing.

Purbaningrum, Rima Berliana. (2020). *Pengaruh senam hipertensi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi*. *Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti kencana Bandung*

Riskesdas, 2018. *Angka Prevelensi Kejadian Hipertensi*.

Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia*

Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*, edisi 1. Jakarta : DPP PPNI

Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan : Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan*, edisi 1. Jakarta : DPP PPNI

Triyanto. E, 2017 *Pelayanan Keperawatan Bagi Penderita Hipertensi Secara Terpadu*. Yogyakarta Penerbit Graha Ilmu.

Zakaria, Amir. 2017. *Asuhan Keperawatan Keluarga Pendekatan Teori dan Konsep*. Malang: *International Research and Development for Human Being*

DAFTAR PUSTAKA

Andari, F., Vioneery, D., Panzilion, P., Nurhayati, N., & Padila, P. (2020). *Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis*. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 2(1) ,81-90. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.v2i1.859>

Fandinata, S. septi, & Ernawati, I. (2020). *Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi) : mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi)*. Graniti.

Hasanah, H. (2017). *Teknik - Teknik Observasi (Sebuah Alternatif Metode Pengumpulan Data Kualitatif Ilmu-ilmu Sosial)*. At-

