

**Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga**

**Fakultas Ilmu Kesehatan**

**Universitas Kusuma Husada Surakarta**

**2024**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA TAHAP  
KELUARGA DEWASA DENGAN INTERVENSI  
TERAPI PIJAT REFLEKSI KAKI**

<sup>1</sup>Nisa Afrina, <sup>2</sup>Nikma Alfi Rosida

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Kusuma Husada  
Surakarta

<sup>2</sup>Dosen Prodi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email penulis: [afrinanisa813@gmail.com](mailto:afrinanisa813@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipertensi adalah salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling umum dan banyak diderita orang. Hipertensi atau tekanan darah tinggi dikenal dengan “*silent killer*” karena biasanya tidak memiliki tanda atau gejala khusus, namun beberapa orang dapat mengalami gejala seperti sakit kepala, muntah, dan pusing. Salah satu penatalaksanaan nonfarmakologi untuk menurunkan tekanan darah dengan Terapi pijat refleksi kaki. Tujuan dari studi kasus ini untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan keluarga pada tahap dewasa dengan : intervensi terapi pijat refleksi kaki. Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan dengan metode studi kasus dengan pendekatan deskriptif. Subjek dalam studi kasus ini adalah satu keluarga pada tahap perkembangan keluarga dewasa dengan hipertensi menggunakan intervensi terapi pijat refleksi kaki. Pengambilan studi kasus dilaksanakan pada tanggal 31 Januari sampai 03 Februari 2024, hasil studi menunjukkan bahwa pengelolaan asuhan keperawatan keluarga pada tahap keluarga dewasa dengan intervensi terapi pijat refleksi kaki dengan masalah keperawatan perfusi perifer tidak efektif yang dilakukan tindakan keperawatan terapi pijat refleksi kaki selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil penurunan pada tekanan darah dari 150/95 mmHg di hari pertama setelah melakukan terapi selama 3 hari berturut-turut menjadi 139/80 mmHg. Terapi pijat refleksi kaki ini efektif digunakan pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah.

Kata kunci: Hipertensi, Terapi pijat refleksi kaki, Tekanan darah

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

**FAMILY NURSING CARE FOR ADULT FAMILY STAGE USING THE  
INTERVENTION OF FOOT REFLECTION MASSAGE THERAPY**

<sup>1</sup>Nisa Afrina, <sup>2</sup>Nikma Alfi Rosida

<sup>1</sup>Student of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs, University of  
Kusuma Husada Surakarta

<sup>2</sup>Lecturer of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs, University of  
Kusuma Husada Surakarta

Author's Email: [afrinanisa813@gmail.com](mailto:afrinanisa813@gmail.com)

**ABSTRACT**

Hypertension is one of the most common cardiovascular diseases that many people suffer from. Hypertension or high blood pressure is understood as the "silent killer" because it usually has no specific signs or symptoms. However, some individuals may experience headaches, vomiting, and dizziness. One of the non-pharmacological treatments to reduce blood pressure is foot reflection massage. The case study aimed to determine the description of family nursing care in the adult stage using foot reflection massage. This scientific paper employed a case study method with a descriptive approach. The subject was a family in the adult stage of family development with hypertension using foot reflection massage. The case study was conducted from January 31 to February 03, 2024. The study of family nursing care in the adult family stage with ineffective peripheral perfusion nursing problems using foot reflection massage obtained blood pressure reduction from 150/95 mmHg on the first day to 139/80 mmHg after accomplishing therapy for three (3) consecutive days. The foot reflection massage effectively reduces blood pressure in hypertension patients.

**Keywords:** Blood pressure, Foot Reflection Massage Therapy, Hypertension

Translated by Unit Pusat Bahasa UKH  
Bambang A Syukur, M.Pd.

HPI-01-20-3697

## PENDAHULUAN

Keluarga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan. Keluarga menjadi tempat pertama seseorang memulai kehidupannya. Keluarga membentuk suatu hubungan yang sangat erat antara ayah, ibu dan anak. Keluarga sebagai institusi sosial terkecil yang merupakan pondasi dan investasi awal untuk membangun kehidupan sosial dan kehidupan bermasyarakat secara luas menjadi lebih baik (Zahrok & Suarmini, 2018).

Tahap perkembangan keluarga dengan tahap ke VI yaitu keluarga dewasa biasanya dimulai sejak usia 18 tahun sampai dengan kira-kira usia 40 tahun dan biasanya ditandai dengan selesainya masa pertumbuhan pubertas dan organ kelamin anak telah berkembang dan mampu bereproduksi pada masa ini, individu akan mengalami perubahan fisik dan psikologis tertentu bersamaan masalah penyesuaian diri dan harapan-harapan terhadap perubahan tersebut (Friedman, 2012).

Pada tahap perkembangan keluarga dengan anak dewasa didapatkan salah satu masalah kesehatan yang muncul yaitu hipertensi. Hipertensi adalah suatu keadaan kronis yang

ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Hipertensi terjadi karena jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah (Ratna & Aswad, 2019).

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kardiovaskuler yang paling umum dan banyak diderita oleh orang, hipertensi menjadi penyebab masalah utama tidak hanya di Indonesia tetapi juga diseluruh dunia, hal ini karena hipertensi merupakan salah satu pintu masuk atau faktor resiko penyakit seperti jantung, gagal ginjal dan stroke (Simanjuntak *et al.*, 2022)

Prevalensi hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 nanti, sekitar 29 % orang dewasa di seluruh Indonesia menempati urutan pertama jenis penyakit kronis tidak menular yang dialami pada kelompok usia dewasa yaitu sebesar 26,5 %. Hasil riset tentang kejadian hipertensi di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran hasil pengukuran pada umur  $\geq 18$  tahun yaitu 25,8%. Hasil cakupan tenaga kesehatan 36,8% dan sekitar 63,2% kasus hipertensi tidak terdiagnosis. Berdasarkan laporan rumah sakit dan puskesmas di Jawa

tengah, prevalensi kasus hipertensi pada tahun 2010 yaitu 562.117 kasus (64,2%), tahun 2011 adalah 634.860 kasus (72,1%) dan tahun 2012 sebanyak 544.711 kasus (67,57%) sedangkan di tahun 2013 497.966 kasus (58,6%) (Kemenkes RI, 2018).

Hipertensi dipengaruhi oleh beberapa faktor penyebab yaitu faktor yang melekat atau tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, umur, genetik dan factor yang dapat diubah seperti pengetahuan, kebiasaan olahraga, dan pola makan. Untuk terjadinya hipertensi perlu peran faktor risiko tersebut secara bersama-sama (*common underlying risk factor*) (Arif & Hartinah, 2013).

Intervensi pada penderita hipertensi dapat dikontrol dengan pemberian terapi farmakologi dan non farmakologi. Penatalaksanaan secara farmakologi adalah mengendalikan morbiditas, komplikasi, dan mortalitas akibat hipertensi. Pengobatan hipertensi dapat dilakukan di fasilitas pelayanan primer. Obat lini pertama untuk hipertensi atau tekanan darah tinggi termasuk *diuretic* thiazide,

penghambat enzim pengubah angiotensin dan penghambat reseptor (Kemenkes RI, 2018).

Penatalaksanaan non farmakologis yaitu dengan modifikasi gaya hidup, tidak merokok, akupresur, tidak minum *alcohol*, terapi herbal, relaksasi nafas dalam, aroma terapi, terapi musik klasik, meditasi dan terapi pijat refleksi kaki (Patria & Haryani, 2019).

Terapi pijat refleksi kaki merupakan terapi memijat dititik refleksi kaki yang dilakukan dengan cara mengusap pelan dan teratur untuk meningkatkan relaksasi. Teknik dasar dalam terapi ini yaitu dengan cara *massage*, menekan dengan ibu jari, tangan diputar di 1 titik, dan memberi 1 tekanan dan menahan. Penekanan dan pemijatan yang diberikan akan membantu gelombang relaksasi keseluruhan tubuh (Aditya & Khoiriyah, 2021).

Berdasarkan penelitian Arifah dkk (2024) menunjukkan bahwa terapi pijat refleksi kaki dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang membuat

pembuluh darah menjadi rileks sehingga terjadi vasodilatasi yang menyebabkan tekanan darah menjadi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan darah diketahui dengan rata-rata tekanan darah *Pre* pada kelompok intervensi adalah 160/95.33 mmHg dan *post* 143/86 mmHg.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul Asuhan Keperawatan Keluarga pada Tahap Keluarga Dewasa : dengan Intervensi Terapi Pijat Refleksi Kaki.

## **METODE PENELITIAN**

Studi kasus dalam penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi masalah asuhan keperawatan keluarga dewasa dengan Hipertensi menggunakan tindakan keperawatan berupa pemberian Terapi Pijat Refleksi Kaki.

Tempat studi kasus ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo kabupaten Karanganyar. Studi kasus ini dilakukan pada

tanggal 31 Januari sampai 03 Februari 2024 dengan 4 kali kunjungan. Pengumpulan data yang digunakan pada studi kasus ini yaitu dengan metode wawancara, observasi tanda dan gejala hipertensi, pemeriksaan fisik dan evaluasi terapi pijat refleksi kaki dengan metode studi dokumentasi. Studi kasus ini telah lolos uji etik penelitian di Komite Etik (KEPK) Universitas Kusuma Husada Surakarta dengan nomor sertifikat keterangan layak etik No.1872/UKH.L.02/EC/III/2024.

dengan prinsip *Informed Consent* (persetujuan), *Anonymity* (tanpa nama), *Confidentiality* (kerahasiaan), *Voluntary* (keikhlasan), *Veracity* (Kejujuran), *Non Maleficence* (tidak merugikan), *Beneficence* (manfaat), *Justice* (keadilan).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengkajian pada keluarga dilakukan pada tanggal 31 Januari – 03 Februari 2024 dilakukan selama 4 kali kunjungan, dimulai dengan dilakukan pengkajian dengan cara wawancara dan pemeriksaan fisik kepada Ny. S tentang cara penanganan hipertensi didapatkan

hasil pemeriksaan fisik tanda-tanda vital didapatkan TD 150/95 mmHg, frekuensi nadi 85 x/menit, frekuensi nafas 20x/menit. Ny. S mengatakan belum tahu tentang teknik non farmakologis yaitu terapi pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah. Pengkajian didapatkan Data Subjektif : Ny. S mengeluh sering pusing dan nyeri tengkuk dengan hilang timbul. Data Obyektif : TD 150/95 mmHg, frekuensi nadi 85 x/menit, frekuensi nafas 20x/menit.

Hipertensi adalah suatu peningkatan tekanan darah didalam arteri. Secara umum, hipertensi adalah suatu keadaan dimana tekanan yang abnormal tinggi tanpa gejala yang terjadi di dalam arteri sehingga menyebabkan tingginya resiko stroke, gagal ginjal dan serangan jantung (Kemenkes RI, 2018).

Dari hasil pengkajian yang dilakukan pada pasien Ny. S sesuai hasil teori Olin & Pharm, 2018 yaitu klasifikasi hipertensi yaitu normal sistolik <120 diastolik <80, *Elevated* sistolik 120-129 diastolik <80, Hipertensi *stage* 1 sistolik 130-139

diastolik 85-89. Hipertensi *stage* 2 : ringan sistolik 140-159 diastolik 90-99.

Tahap perkembangan keluarga Ny. S yaitu pada tahap perkembangan keluarga dewasa, tahap ini dimulai ketika anak pertama meninggalkan rumah untuk memulai kehidupannya secara mandiri dengan catatan menikah. Tahap ini merupakan tahapan ke V dalam perkembangan keluarga. Tahap ini dimulai ketika anak pertama berusia 20-40 tahun.

Diagnosis keperawatan keluarga dirumuskan berdasarkan data yang didapat pada pengkajian. Komponen diagnosis meliputi problem atau masalah, etiologi atau penyebab, dan *sign* atau tanda. Berdasarkan data sesuai fakta subjektif dan objektif yang diperoleh pada pengkajian dan ditegakkan berdasarkan diagnosis keperawatan indonesia, (2016) maka dirumuskan diagnosis keperawatan keluarga perfusi perifer tidak efektif (D.0009) dan menjadi prioritas diagnosis keperawatan keluarga yaitu dengan hasil skoring 4, menurut standar

diagnosis keperawatan indonesia (SDKI), definisi perfusi perifer tidak efektif yaitu penurunan sirkulasi darah pada level kapiler yang dapat mengganggu metabolisme tubuh. Penyebabnya adalah peningkatan tekanan darah dibuktikan dengan gejala dan tanda mayor pengisian kapiler >3 detik.

Diagnosis tersebut berdasarkan teori dalam kategori diagnosis prioritas pertama dengan total nilai untuk perfusi perifer tidak efektif (D.0009) dengan hasil skoring 4. Perhitungan skoring pada diagnosis perfusi perifer tidak efektif (D.0009) ini sudah sesuai dengan teori Bailon & Maglaya, (1978) dalam Friedman (2013) bahwa menggunakan skoring untuk menentukan diagnosis prioritas. Dari hasil pemeriksaan fisik dan teori diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa klien memiliki penyakit hipertensi yang mana ditandai dengan sering pusing dan nyeri pada tengkuk, dan tekanan darahnya 150/95 mmHg yang termasuk dalam kategori hipertensi *stage 2* yaitu dalam kategori ringan tekanan darah sistolik 140-159 diastolik 90-99 mmHg.

Pada tahap intervensi berdasarkan fakta (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia, 2018) dapat memenuhi lima fungsi dalam keluarga antara lain : (1). Keluarga mampu mengenal masalah : Perawatan Sirkulasi I.02079. (2). Keluarga mampu mengambil keputusan : Perawatan kaki I.11354. (3). Keluarga mampu merawat anggota yang sakit : dukungan kepatuhan program pengobatan I.12361. (4). Keluarga mampu memodifikasi lingkungan : promosi latihan fisik I.05183. (5). Keluarga mampu memanfaatkan fasilitas layanan kesehatan : Surveilens I.14582 (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

Berdasarkan data diagnosis yang muncul, maka salah satu intervensi yang diambil yaitu : perawatan sirkulasi yakni menganjurkan keluarga untuk terlibat dalam mengajarkan terapi pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah klien.

Berdasarkan perumusan masalah dan skoring maka penulis menentukan perencanaan keperawatan yang sesuai dengan

masalah tersebut adalah Perfusi perifer tidak efektif (D.0009) tujuan umum : setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 4 kali kunjungan selama 1 minggu diharapkan perfusi perifer (L.02011) meningkat berdasarkan kriteria hasil : nyeri ekstremitas menurun, tekanan darah sistolik cukup menurun (100-120 mmHg), tekanan diastolik menurun (80-89 mmHg). Tujuan khusus setelah dilakukan tindakan asuhan keperawatan pada klien masalah teratasi dengan kriteria hasil :

Tujuan khusus ke-1 yaitu keluarga mampu mengenal masalah hipertensi : intervensi pengenalan diri, menjelaskan maksud dan tujuan, identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi serta berikan lembar *informed consent*, jelaskan penyebab, faktor resiko dan penyakit yang bisa ditimbulkan penyakit.

Tujuan khusus ke-2 yaitu keluarga mampu mengambil keputusan dengan intervensi : identifikasi metode penyelesaian masalah salah satunya dengan terapi pijat refleksi kaki.

Tujuan khusus ke-3 yaitu keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit dengan intervensi : identifikasi kepatuhan menjalani program pengobatan, libatkan keluarga untuk mendukung program pengobatan, informasikan program pengobatan yang harus dijalani.

Tujuan khusus ke-4 yaitu keluarga mampu memodifikasi lingkungan dengan intervensi : identifikasi pengalaman olahraga sebelumnya, motivasi memulai atau melanjutkan olahraga, jelaskan jenis latihan yang sesuai dengan kondisi kesehatan.

Tujuan khusus ke-5 keluarga mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada dengan intervensi : anjurkan penggunaan fasilitas kesehatan

Tindakan sesuai jurnal yang dapat disimpulkan penulis terdapat pada Sani, (2021) bahwa terapi pijat refleksi kaki efektif dilakukan selama 30 menit dengan dilakukan 3 kali dalam 1 minggu. Pengukuran tekanan darah dilakukan sebelum dan sesudah diberikan tindakan nonfarmakologi terapi pijat refleksi

kaki dengan pemeriksaan tekanan darah menggunakan sphygmomanometer untuk mengetahui perubahan darah sebelum dan sesudah terapi.

Pemberian terapi pijat refleksi kaki untuk menurunkan tekanan darah dilakukan selama 3 kali dalam 1 minggu, dan dilakukan selama 30 menit dalam sehari. Kunjungan pertama yakni memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan serta saling membangun rasa percaya, mendiskusikan cara perawatan agar tidak terjadi hipertensi secara tiba-tiba dengan terapi pijat refleksi kaki. Kunjungan kedua yaitu dilakukan terapi pijat refleksi kaki selama 3 hari dari tanggal 01 – 03 Februari 2024 dalam waktu 30 menit setiap kunjungan.

Implementasi keperawatan kunjungan **pertama** dilakukan pada hari Rabu, 31 Januari 2024 Pukul 09.30 WIB memperkenalkan diri, menjelaskan maksud dan tujuan serta saling percaya, klien mengatakan siap untuk menerima informasi dan setuju untuk dilakukan tindakan pemberian terapi pijat refleksi kaki. Klien tampak

kooperatif, klien tampak menandatangani informed consent. Pukul 10.00 WIB manajemen nyeri dengan respon Ny. S mengatakan nyeri pada tengkuk, kepala terasa pusing dengan pengkajian PQRST P: nyeri dirasakan saat melakukan aktivitas berlebih, Q : Nyeri tengkuk seperti ditarik-tarik, R : Nyeri pada bagian tengkuk, S: Skala nyeri 4, T : Nyeri terjadi secara terus-terusan. Klien tampak memegang tengkuk, dengan pengukuran tanda-tanda vital : tekanan darah 150/95 mmHg, frekuensi nadi 85 x/menit, frekuensi nafas 20x/menit. Pukul 10.20 WIB mengajarkan promosi perilaku upaya kesehatan Ny. S mengatakan rutin melakukan cek kesehatan ke puskesmas. Klien nampak menerapkan program perawatan untuk mengurangi risiko hipertensi.

Implementasi keperawatan kunjungan **kedua** dilakukan pada hari Kamis, 01 Februari 2024 pukul 09.00 WIB yaitu mengajarkan perawatan kaki dengan terapi pijat refleksi kaki Ny. S mengatakan telapak kaki terasa kaku. Pukul 09.15 memberikan terapi pijatan

dengan terapi pijat refleksi kaki selama 30 menit dengan respon Ny. S mengatakan kepala pusing, dan bersedia dilakukan terapi pijat refleksi kaki. Klien tampak bersedia dan tenang. Setelah dilakukan terapi pijat refleksi kaki tekanan darah 135/85 mmHg, frekuensi nadi 85x/menit, frekuensi nafas 20x/menit. Pukul 09.50 WIB memberikan konseling Ny. S mengatakan sudah mengurangi garam dalam memasak. Klien nampak lebih tenang.

Implementasi keperawatan kunjungan **ketiga** dilakukan pada hari Jum'at 02 Februari 2024 Pukul 09.00 yaitu memberikan dukungan kepatuhan program pengobatan Ny. S mengatakan rutin minum obat penurun obat tekanan darah setiap pagi dan malam hari. Klien nampak mematuhi aturan minum obat yang telah dianjurkan dengan menunjukkan kemasan obat yang telah dikonsumsi. Pukul 09.15 WIB mengukur tekanan darah sebelum melakukan terapi pijat refleksi kaki TD 140/89 mmHg, frekuensi nadi 87x/menit, frekuensi nafas 20x/menit memberikan terapi pijat

refleksi kaki selama 30 menit dengan respon Ny. S mengatakan bersedia dilakukan terapi pijat refleksi kaki. Klien nampak lebih tenang setelah dilakukan terapi pijat refleksi kaki TD 135/85 mmHg, frekuensi nadi 85x/menit, frekuensi nafas 20x/menit. Pukul 09.50 WIB memberikan dukungan keluarga merencanakan keperawatan dengan respon Ny. S mengatakan memanfaatkan fasilitas layanan BPJS gratis dari pemerintah untuk berobat. Klien nampak menunjukkan kartu BPJS dan kartu berobat.

Implementasi keperawatan kunjungan **keempat** dilakukan pada hari Sabtu, 03 Februari 2024 Pukul 10.00 WIB menganjurkan latihan fisik klien mengatakan jarang melakukan olahraga. Klien tampak menyimak dan mendengarkan dari motivasi yang diberikan. Pukul 10.15 WIB mengukur tekanan darah sebelum melakukan terapi pijat refleksi kaki TD 145/87 mmHg, frekuensi nadi 89x/menit, frekuensi nafas 20x/menit memberikan terapi pijat refleksi kaki selama 30 menit dengan respon Ny. S mengatakan

nyeri tengkung berkurang, badan menjadi lebih ringan. Klien tampak lebih tenang dan senang setelah dilakukan terapi pijat refleksi kaki TD 139/80 mmHg, frekuensi nadi 87x/menit, frekuensi nafas 20x/menit. Pukul 10.50 WIB memberikan edukasi keselamatan lingkungan dengan respon Ny. S mengatakan kadang sering pusing saat melakukan aktivitas berat seperti mencuci, menyapu dan mengepel lantai. Klien tampak paham dengan edukasi yang telah diberikan.

Hasil penelitian tentang terapi pijat refleksi kaki pada klien didapatkan adanya angka penurunan tekanan darah pada klien. Hal tersebut dibuktikan dengan dilakukan pemeriksaan tekanan darah sebelum dan sesudah terapi pijat refleksi kaki. Hasil subyektif yakni klien mengatakan badan jauh lebih ringan setelah dilakukan pemijatan.

Terapi refleksi kaki dapat menghilangkan sumbatan dalam aliran darah sehingga aliran darah dan energi dalam tubuh menjadi lebih lancar selain itu terapi pijat

refleksi kaki juga dapat meningkatkan produksi hormon endorpine sehingga mampu menurunkan tekanan darah (Sani, 2020).

Hasil evaluasi keperawatan pada hari Sabtu, 03 Februari 2024 dengan menilai hasil dan proses keperawatan yaitu didapatkan hasil Subjektif : klien mengatakan pusing berkurang, badan menjadi lebih ringan, kaku pada kaki berkurang. Klien mengatakan mampu menerapkan teknik terapi pijat refleksi kaki secara mandiri, klien mengatakan akan rutin melakukan terapi pijat refleksi kaki seminggu 3x untuk menurunkan tekanan darah, klien mengatakan akan mencoba melakukan olahraga yang ringan untuk mencegah terjadinya kaku pada kaki, klien mengatakan akan rutin cek kesehatan ke puskesmas menggunakan BPJS gratis dari pemerintah. Objektif : klien tampak lebih tenang, klien tampak memperhatikan arahan yang diberikan, klien tampak kooperatif mendiskusikan rencana kesehatannya. Analisis : masalah perfusi perifer tidak efektif teratasi

dan pasien mampu melakukan 5 fungsi perawatan kesehatan dengan baik yaitu keluarga mampu mengenal masalah (menjelaskan pengertian, tanda dan gejala, faktor resiko serta penatalaksanaan hipertensi), keluarga mampu mengambil keputusan (melibatkan anggota keluarga), keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit (mengajarkan cara menurunkan tekanan darah dengan terapi pijat refleksi kaki), keluarga mampu memodifikasi lingkungan (dengan mengajarkan hidup bersih dan sehat, menerapkan diet hipertensi dengan mengurangi garam dalam memasak), keluarga mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada (menggunakan fasilitas layanan kesehatan yang ada seperti BPJS gratis dari pemerintah).

Planning : Pertahankan intervensi dengan mengurangi konsumsi garam berlebih, menganjurkan pasien rutin melakukan tindakan nonfarmakologi yaitu terapi pijat refleksi kaki sebanyak 3x dalam seminggu selama 30 menit untuk menurunkan tekanan darah.

Setelah dilakukan tindakan untuk menurunkan tekanan darah yang dirasakan dengan mengajarkan terapi pijat refleksi kaki selama 30 menit sebanyak 4 kali tindakan, hasil post test menunjukkan bahwa terapi pijat refleksi kaki sangat efektif untuk menurunkan tekanan darah. Terapi pijat refleksi kaki bertujuan untuk memperlancar aliran darah keseluruh tubuh sehingga dapat meringankan nyeri pada otot, kaku, kram, radang sendi dan sakit punggung.

## **KESIMPULAN**

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan keluarga dari pengkajian, menetapkan diagnosis keperawatan, menentukan intervensi keperawatan, melakukan implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan pada tahap perkembangan keluarga dewasa di Desa Jeruk Sawit, Kecamatan Gondangrejo yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Gondangrejo, Kabupaten Karanganyar secara metode kasus,

maka penulis menuliskan kesimpulan dan saran pada bab ini.

## **SARAN**

### 1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penulisan ini dapat digunakan sebagai tambahan referensi untuk meningkatkan pengetahuan tentang penurunan penyakit hipertensi khususnya pada keluarga dengan tahap dewasa.

### 2. Bagi Institusi Layanan Kesehatan (Puskesmas)

Hasil penulisan ini dapat digunakan untuk memberikan informasi tentang terapi nonfarmakologi yaitu terapi pijat refleksi kaki untuk mencegah dan

mengatasi masalah terjadinya hipertensi.

### 3. Bagi Klien dan Keluarga

Hasil penulisan ini dapat digunakan untuk memberikan wawasan dan pengetahuan kepada klien dan keluarga mengenai hipertensi serta penatalaksanaan hipertensi dengan terapi pijat refleksi kaki.

### 4. Bagi Penulis

Hasil penulisan ini dapat digunakan sebagai sarana mendapatkan pengetahuan dan pengalaman khususnya dalam keperawatan keluarga pada tahap dewasa yang mengalami hipertensi dengan terapi pijat refleksi kaki. Sebagai upaya untuk menurunkan tekanan darah.