

**Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Kusuma Husada Surakarta  
2024**

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA TAHAP PERKEMBANGAN  
KELUARGA PERTENGAHAN DENGAN INTERVENSI RELAKSASI  
NAFAS DALAM DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF**

**Chezylia Nanda Rizky Putri<sup>1</sup>, Nurul Devi Ardiani<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga, <sup>2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Kusuma Husada Surakarta  
Email : [chezylian@gmail.com](mailto:chezylian@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang serius karena prevalensinya yang terus meningkat. Hipertensi sering tidak menunjukkan tanda dan gejala sehingga sering disebut dengan *The Silent Killer Of Death* (pembunuh diam-diam) dan menjadi salah satu pencetus utama dalam timbulnya penyakit seperti jantung, stroke dan ginjal. Tindakan non farmakologis yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah pemberian teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam pada sistem pernafasan berupa suatu keadaan inspirasi dan ekspirasi pernafasan menjadi 6-10 kali permenit sehingga terjadi peningkatan renggang kardiopulmonari. Selain teknik relaksasi nafas dalam juga terdapat relaksasi otot progresif yang dapat diberikan kepada penderita hipertensi untuk menurunkan hipertensi. Relaksasi otot progresif merupakan sebuah bentuk relaksasi yang memiliki gerakan mengencangkan otot kemudian merileksasikan otot. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui gambaran pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga pertengahan dengan intervensi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah satu keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan dengan hipertensi menggunakan intervensi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif. Hasil studi menunjukkan bahwa pengelolaan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga pertengahan dengan intervensi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif dengan masalah keperawatan perilaku kesehatan cenderung beresiko yang dilakukan selama 4 kali kunjungan rumah dengan tindakan keperawatan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut didapatkan hasil terjadi penurunan pada tekanan darah dari 140/90 mmHg pada kunjungan pertama melakukan terapi menjadi 135/85 mmHg pada kunjungan ketiga melakukan terapi relaksasi. Teknik relaksasi ini efektif digunakan pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dan mengontrol tekanan darah.

**Kata Kunci** : Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Keluarga Pertengahan Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif

**Referensi** : 31 (2018 – 2023)

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

**FAMILY NURSING CARE IN MIDDLE-AGED DEVELOPMENT UTILIZING THE  
INTERVENTIONS OF DEEP BREATHING AND PROGRESSIVE MUSCLE  
RELAXATIONS**

**Chezylia Nanda Rizkya Putri<sup>1</sup>, Nurul Devi Ardiani<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Student of Nursing Study Program of Diploma 3 Programs, <sup>2</sup>Faculty of Health Sciences,  
University of Kusuma Husada Surakarta  
Email: [chezylia@gmail.com](mailto:chezylia@gmail.com)

**ABSTRACT**

Hypertension is a non-communicable disease that is evolving into a serious health problem due to its increasing prevalence. Hypertension is often asymptomatic, earning it the identification as *The Silent Killer*, and is one of the primary causes of heart disease, stroke, and kidney disease. One of the non-pharmacological measures to diminish blood pressure in people with hypertension is the deep breathing relaxation technique. This technique involves inspiratory and expiratory breathing 6-10 times per minute, resulting in increased cardiopulmonary relaxation. In addition to deep breathing relaxation techniques, progressive muscle relaxation is another technique employed to reduce blood pressure in hypertensive patients. Progressive muscle relaxation involves systematically tensing and relaxing different muscle groups to promote deep relaxation. The study aimed to determine the description of the implementation of family nursing care in middle-aged development using deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation interventions. This research adopted a descriptive approach with a case study method. The subject was a family in the middle-aged development stage with hypertension. The study on family nursing care management in middle-aged development utilizing deep breathing relaxation and progressive muscle relaxation interventions four (4) times in 3 consecutive days resulted in blood pressure reduction from 140/90 mmHg to 135/85 mmHg at the third visit. This relaxation technique is effectively confirmed in hypertensive patients to reduce and control blood pressure.

**Keywords :** Hypertension, Family Nursing Care, Mid Family Development Stage, Deep Breath Relaxation Intervention, Progressive Muscle Relaxation

**Bibliography :** 31 (2018-2023)

Translated by

Bambang A Syukur, M.Pd.  
HPI-01-20-3697

## PENDAHULUAN

Keluarga merupakan bagian dari masyarakat yang mana masyarakat sehat ditentukan dari sebuah keluarga yang sehat. Menurut Friedman (2019) keluarga adalah dua orang atau lebih yang disatukan oleh kebersamaan dan kedekatan emosional serta yang mengidentifikasi diri sebagai bagian dari keluarga. Keluarga memiliki tahap perkembangan yang didalamnya terdapat tugas perkembangan. Tahap ketujuh dari kehidupan keluarga yaitu *middle age family* atau usia pertengahan dimulai ketika anak terakhir meninggalkan rumah dan berakhir dengan pension atau kematian salah satu pasangan. Tahap ini dimulai ketika orang tua berusia sekitar 45-59 tahun (Agustus et al., 2023).

Keluarga merupakan bagian dari masyarakat yang mana masyarakat sehat ditentukan dari sebuah keluarga yang sehat. Menurut Friedman (2019) keluarga adalah dua orang atau lebih yang disatukan oleh kebersamaan dan kedekatan emosional serta yang mengidentifikasi diri sebagai bagian dari keluarga. Keluarga memiliki tahap perkembangan yang didalamnya terdapat tugas perkembangan. Tahap ketujuh dari kehidupan keluarga yaitu *middle age family* atau usia pertengahan dimulai ketika anak terakhir meninggalkan rumah dan berakhir dengan pension atau kematian salah satu pasangan. Tahap ini dimulai ketika orang tua berusia sekitar 45-59 tahun (Agustus et al., 2023).

Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab terjadinya hipertensi misalnya aktivitas fisik (kelelahan, merokok, kurang tidur) dan stress. Pola makan yang salah merupakan salah satu faktor resiko yang meningkatkan penyakit hipertensi. Kelebihan asupan lemak mengakibatkan kadar lemak dalam tubuh meningkat, terutama kolesterol yang mengakibatkan kenaikan berat badan sehingga volume darah mengalami peningkatan tekanan yang lebih besar (Asnaini et al., 2023).

Masalah kesehatan yang biasanya terjadi pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan meliputi kebutuhan promosi kesehatan, kurangnya istirahat, kurangnya kegiatan waktu luang, nutrisi yang kurang terpenuhi, olahraga tidak teratur, berat badan yang harus ideal, *no smoking*, pemeriksaan berkala, stress, masalah pada hubungan perkawinan, berkurangnya komunikasi, dengan anak-anak dan teman sebaya hingga masalah ketergantungan perawatan diri. Penyakit yang sering terjadi pada keluarga usia pertengahan seperti, gastritis, COPD, arthritis, stroke, hipertensi dan diabetes melitus (Friedman, (2017) dalam Pharamita & Ardiani, 2021).

Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan yang serius karena prevelensinya terus meningkat. Hipertensi sering tidak menunjukkan tanda dan gejala sehingga

sering disebut dengan *The Silent Killer Of Death* (pembunuh diam-diam) dan menjadi salah satu pencetus utama dalam timbulnya penyakit seperti jantung, stroke dan ginjal. Hipertensi menempati peringkat terbanyak diantara kondisi kronik medis yang paling umum dengan di tandai adanya peningkatan persisten pada tekanan arteri. *The Eighth Joint National Committee (JNC8)* menerangkan bahwa hipertensi ditandai dengan adanya peningkatan tekanan darah sistolik  $>140$  mmHg dan peningkatan darah diastolik  $>90$  mmHg (Tam et al., 2023).

Kasus hipertensi menurut WHO (*World Health Organization*) (2020) telah menunjukkan bahwa di dunia terdapat sekitar 1,13 miliar orang menderita penyakit hipertensi. Diperkirakan pada tahun 2025 akan ada 1,5 miliar orang yang terkena hipertensi serta di setiap tahunnya ada 9,4 juta jiwa orang yang meninggal diakibatkan oleh penyakit hipertensi. Tahun 2018 penyakit hipertensi di Indonesia sekitar 34,1 %. Terutama di provinsi Jawa Tengah menunjukkan bahwa terdapat 37,57 % penduduk menderita penyakit hipertensi. Berdasarkan hasil prevalensi pada tahun 2021 data hipertensi di Provinsi Jawa Tengah lebih tepatnya di Kabupaten Karanganyar terdapat sebanyak 123.290 juta menderita hipertensi (Darmawan et al., 2022).

Dapat diidentifikasi bahwa hipertensi tersebut 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 (Azwardi et al., 2022).

Penatalaksanaan yang diperlukan untuk mencegah terjadinya komplikasi dari hipertensi yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis adalah terapi dengan cara menggunakan obat-obatan anti hipertensi. Sedangkan, terapi non farmakologis yang dapat dilakukan juga dengan terapi komplementer yaitu terdiri dari meditasi, aromaterapi, terapi herbal, terapi relaksasi nafas dalam dan terapi relaksasi otot progresif (Dien, 2019).

Tindakan non farmakologis yang dapat diberikan untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi adalah pemberian teknik relaksasi nafas dalam. Teknik relaksasi nafas dalam pada sistem pernafasan berupa suatu keadaan inspirasi dan ekspirasi pernafasan menjadi 6-10 kali permenit sehingga terjadi peningkatan renggang kardiopulmonari (Asnaini et al., 2023).

Selain teknik relaksasi nafas dalam juga terdapat relaksasi otot progresif yang dapat diberikan kepada penderita hipertensi untuk menurunkan hipertensi. Relaksasi otot progresif merupakan sebuah bentuk relaksasi yang memiliki gerakan mengencangkan otot kemudian merileksasikan otot. Latihan ini dapat dilakukan di berbagai tempat seperti rumah dan dapat dilakukan dengan persiapan yang sederhana, murah dan dapat menurunkan tekanan darah 5-10 mmHg jika dilakukan dengan sungguh sungguh. Teknik ini diberikan selama 3 hari berturut-turut

(Ratnawati & Rosiana, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan judul Asuhan Keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga pertengahan dengan intervensi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif.

## **METODE PENELITIAN**

Metodologi Penelitian dalam KTI ini untuk mengeksplorasi masalah Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Keluarga Pertengahan Dengan Intervensi Relaksasi Nafas Dalam dan Relaksasi Otot Progresif.

Pada studi kasus ini, subjek yang digunakan adalah 1 keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan dengan hipertensi menggunakan intervensi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif. Fokus studi kasus ini adalah untuk 1 klien usia pertengahan dengan hipertensi.

Pengambilan studi kasus ini telah dilakukan di Desa Gondangrejo RT 03 RW 02 Kelurahan Jatikuwung Kecamatan Gondangrejo Kabupaten Karanganyar Provinsi Jawa Tengah yang terletak di Wilayah Kerja Unit Puskesmas Gondangrejo Karanganyar. Pengelolaan kasus ini penulis mengambil data di Puskesmas Gondangrejo dengan kriteria keluarga dengan tahap perkembangan usia pertengahan dengan hipertensi.

## **HASIL**

Metode pengumpulan data yang penulis gunakan saat melakukan studi kasus pada tanggal 02 Februari 2024 yaitu dengan metode wawancara, observasi dan studi dokumentasi. Hasil pengkajian di dapatkan bahwa keluarga Ny.S merupakan tipe keluarga inti (*nuclear family*) yang terdiri dari suami, istri dan anak.

Tipe keluarga Ny.S adalah *nuclear family* (keluarga Inti). Suku bangsa keluarga Ny.S adalah suku Jawa. Keluarga Ny.S semuanya menganut agama Islam. Status sosial ekonomi dari keluarga Ny.S mengatakan penghasilannya sudah cukup untuk kebutuhan sehari-hari. Aktivitas rekreasi keluarga Ny.S mengatakan jarang melakukan rekreasi bersama anaknya, karena anaknya yang sudah berkeluarga dan ikut tinggal bersama suaminya. Untuk rekreasi sehari-hari Ny.S mengasuh cucunya yang di titipkan oleh anaknya karena ditinggal kerja.

Hasil pengkajian berdasarkan riwayat dan tahap perkembangan keluarga tahap perkembangan keluarga Ny.S saat ini adalah keluarga usia pertengahan. Tugas keperawatan keluarga yang belum terpenuhi adalah mempertahankan kesehatan. Ny.S mengatakan berdasarkan riwayat keluarga inti Ny.S mempunyai penyakit hipertensi yang sudah diderita sejak 6 tahun yang lalu dengan riwayat tekanan darah tertinggi 220/100 mmHg. Berdasarkan riwayat keluarga sebelumnya Tn.S tidak mempunyai riwayat penyakit keturunan dari keluarga dan berdasarkan riwayat keluarga Ny.S

mempunyai riwayat penyakit keturunan dari ayah Ny.S yaitu hipertensi.

Hasil pengkajian fungsi keluarga berdasarkan fungsi afektif Ny.S mengatakan tinggal bersama suaminya karena anaknya sudah menikah dan ikut tinggal bersama dengan suaminya sejak 2 tahun yang lalu. Fungsi sosialisasi Ny.S mengatakan memiliki hubungan keluarga dengan masyarakat cukup baik, dan hubungan dengan keluarga setiap hari anaknya datang kerumah untuk menitipkan anaknya yang masih kecil kepada Ny.S karena ditinggal kerja.

Pada pengkajian 5 fungsi perawatan kesehatan pada penderita hipertensi didapatkan Ny.S dalam mengenal masalah keluarga cukup mengenal masalah penyakit hipertensi, apabila Ny.S merasakan pusing keluarga memberikan waktu untuk Ny.S istirahat. Ny.S memilih tidur dalam waktu yang cukup untuk meredakan pusing hingga terasa lebih membaik. Untuk mengambil keputusan dalam keluarga Ny.S dan Tn.S mendiskusikan bersama untuk mengambil sebuah keputusan yang tepat untuk keluarga. Dalam merawat anggota keluarga yang sakit hipertensi Ny.S mengatakan apabila merasakan badan sudah lemas dan pusing keluarga meminta Ny.S untuk istirahat terlebih dahulu hingga badan terasa lebih baik. Memelihara dan memodifikasi lingkungan pada penderita hipertensi Ny.S mengatakan jika dulu memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang asin. Fungsi menggunakan fasilitas kesehatan yang ada

Ny.S mengatakan menggunakan fasilitas kesehatan KIS (Kartu Indonesia Sehat) dan selalu kontrol kesehatan di Puskesmas, Rumah Sakit dan posyandu lansia setiap satu bulan sekali.

Hasil pengkajian fungsi reproduksi Ny.S mengatakan jika mempunyai satu anak perempuan yang sudah menikah, Ny.S sudah tidak menggunakan alat kontrasepsi. Dalam fungsi ekonomi Ny.S mengatakan uang hasil kerja suaminya sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan sandang, pangan dan papan. Hasil pengkajian stress dan coping keluarga berdasarkan stressor jangka pendek dan jangka panjang Ny.S mengatakan untuk jangka pendek Ny.S sudah mulai bosan untuk terus menerus mengkonsumsi obat setiap harinya, dan untuk stresor jangka panjang Ny.S mengatakan memikirkan kapan dapat sembuh dari penyakit hipertensi dan tidak terus menerus minum obat dalam jumlah yang lumayan banyak.

Hasil pengkajian fisik dari Ny.S di dapatkan hasil tekanan darah 140/90 mmHg, nadi 85 x/menit, pernafasan 25 x/menit, berat badan 67 Kg, tinggi badan 155 cm. Rambut panjang, konjungtiva tidak anemis, sklera putih, hidung simetris tidak ada sianosis, telinga bersih, mulut mukosa kering, leher tidak ada pembesaran vena, dada simetris tidak ada pembengkakan, abdomen tidak ada nyeri tekan pada abdomen, ekstremitas atas kekuatan otot kuat tidak ada perubahan bentuk tulang pitting edema <3 detik, ekstremitas bawah kekuatan otot kuat tidak ada perubahan bentuk tulang pitting edema <3

detik, kulit sawo matang, turgor kulit kering, keluhan badan terasa pegal-pegal dan lengan kanan terasa pegal.

Hasil pengkajian yang didapatkan dengan metode wawancara dari data subjektif antara lain : Ny.S mengatakan jika sudah menderita hipertensi sejak 6 tahun yang lalu dan tidak mengetahui jika hipertensi bisa menurun dari ayahnya. Ny.S dulu memiliki kebiasaan makan makanan yang asin. Ny.S selalu kontrol setiap satu bulan sekali dan minum obat secara teratur, namun Ny.S sudah mulai bosan untuk terus minum obat dalam jumlah yang cukup banyak. Ny.S juga rutin mengikuti kegiatan posyandu lansia dan kegiatan di Puskesmas. Ny.S mengatakan jika badannya terasa lemas, pusing dan tengkuk terasa sakit Ny.S memilih untuk istirahat dari kegiatan dan memilih untuk tidur terlebih dahulu. Dari hasil pengkajian didapatkan data objektif tekanan darah Ny.S 140/90 mmHg, nadi 85 x/menit, dan respirasi rate 25 x/menit.

Diagnosis yang dapat ditegakkan sesuai dengan hasil pengkajian yaitu : Perilaku Kesehatan Cenderung Beresiko (D.0099). Data subjektif Ny.S mengatakan dulu mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan yang asin, tidak mengetahui jika hipertensi bisa menurun dari ayahnya. Data objektif Ny.S tampak sering merasa gampang lelah, pusing dan badan terasa pegal dengan hasil tekanan darah 140/90 mmHg, nadi 85 x/menit, pernafasan 25 x/menit.

Setelah ditegakkan diagnosis keperawatan pada klien hipertensi dilakukan intervensi keperawatan Perilaku Kesehatan Cenderung Beresiko dengan tujuan umum setelah dilakukan kunjungan keluarga minimal 4x kunjungan diharapkan perilaku kesehatan meningkat dengan kriteria hasil : Penerimaan terhadap perubahan status kesehatan meningkat, kemampuan melakukan tindakan pencegahan masalah kesehatan meningkat, kemampuan peningkatan kesehatan meningkat.

Setelah dilakukan intervensi keperawatan keluarga, maka dilakukan implementasi sesuai dengan yang telah direncanakan. Pada kunjungan yang pertama tindakan keperawatan keluarga yang dilakukan pada Ny.S pada Jum'at, 02 Februari 2024 yaitu melakukan perkenalan dan menjelaskan tujuan serta membina hubungan saling percaya, memberikan *informed consent*.

Respon dari Ny.S mau menerima dan kooperatif. Ny.S bersedia menandatangani *informed consent*. Kemudian pukul 10.45 WIB mengidentifikasi masalah kesehatan individu, respon subjektif Ny.S mengatakan jika dirinya sakit hipertensi sejak 6 tahun yang lalu, respon objektif klien tampak mengeluhkan lengan bagian kanan gampang lemas dengan hasil tekanan darah : 140/90 mmHg, nadi : 85 x/menit, respirasi rate 25 x/menit.

Pukul 10.55 mengidentifikasi perilaku upaya kesehatan yang dapat ditingkatkan, respon subjektif Ny.S mengatakan sudah

mengurangi makanan yang mengandung banyak garam atau makanan yang asin, respon objektif klien sudah tampak memahami untuk mengurangi makanan yang mengandung banyak garam atau asin. Pada pukul 11.10 WIB menganjurkan menggunakan fasilitas kesehatan, respon subjektif Ny.S mengatakan rutin kontrol dan rutin mengikuti kegiatan senam di Puskesmas. Respon objektif Ny.S tampak rutin kontrol dan selalu mengikuti kegiatan rutin setiap bulan di Puskesmas.

Pada kunjungan yang kedua pada hari Sabtu, 03 Februari 2024 pukul 09.15 WIB yaitu melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif selama 25 menit dengan respon subjektif Ny.S mengatakan badan terasa pegal-pegal, lengan tangan kanan terasa pegal dan respon objektif klien tampak rileks setelah diberikan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah relaksasi. Sebelum diberikan teknik relaksasi hasil tekanan darah 140/90 mmHg, nadi 85 x/menit, respirasi rate 25 x/menit. Setelah diberikan teknik relaksasi hasil tekanan darah 135/90 mmHg, nadi 83 x/menit, respirasi rate 25 x/menit.

Pada pukul 09.55 WIB yaitu memberikan lingkungan yang mendukung kesehatan dengan respon subjektif Ny.S mengatakan tidak menimbun sampah lebih dari 2 hari. Respon objektif klien tampak menjaga lingkungan dari timbunan sampah dengan cara dibakar.

Pada kunjungan di hari ketiga, hari Minggu 04 Februari 2024 pukul 08.00 WIB yaitu melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif, respon subjektif Ny.S mengatakan badan terasa pegal-pegal sudah berkurang, masih terasa lemas sedikit. Respon objektif klien tampak rileks setelah diberikan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif, dengan hasil TTV sebelum dilakukan teknik relaksasi tekanan darah 135/90 mmHg, nadi 85x/menit, respirasi rate 25x/menit, setelah dilakukan teknik relaksasi hasil tekanan darah 130/85 mmHg, nadi 82 x/menit, respirasi rate 25 x/menit. Klien sudah bisa melakukan relaksasi secara mandiri.

Pukul 08.30 WIB mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi dengan respon subjektif Ny.S mengatakan selalu siap untuk menerima informasi. Respon objektif klien tampak selalu siap dalam menerima segala informasi tentang kesehatan.

Pada kunjungan terakhir hari Senin, 05 Februari 2024 pukul 10.45 WIB yaitu melakukan observasi tindakan teknik relaksasi nafas dalam dan teknik relaksasi otot progresif klien, respon subjektif Ny.S mengatakan sudah tidak ada keluhan sudah terasa pegal-pegal di badan dan sudah tidak lemas. Respon objektif klien tampak sudah lebih rileks sebelum diberikan teknik relaksasi dengan hasil pemeriksaan TTV sebelum dilakukan terapi relaksasi tekanan darah 140/90 mmHg, nadi 88 x/menit, respirasi rate 25 x/menit, setelah dilakukan teknik relaksasi

tekanan darah 135/85 mmHg, nadi 85 x/menit, respirasi rate 25 x/menit.

Pukul 11.15 WIB menganjurkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan respon subjektif Ny.S mengatakan akan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di dalam keluarga. Respon objektif Ny.S tampak memahami bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat di keluarga dan akan menerapkan di dalam lingkungan keluarganya.

Berdasarkan hasil evaluasi setelah dilakukannya terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif selama 4 kali kunjungan dengan intervensi terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif dilakukan selama 3 hari sesuai dengan SOP dari jurnal, pada hari Senin 05 Februari 2024 pada diagnosis keperawatan perilaku kesehatan cenderung beresiko. Ny.S mengatakan sudah tidak ada keluhan. Badan sudah tidak terasa pegal-pegal, sudah tidak lemas, lengan kanan terasa pegal-pegal sudah mulai berkurang.

Hasil objektif yang didapatkan pada Ny.S yaitu klien tampak lebih rileks setelah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif dengan hasil pemeriksaan TTV pada Ny.S sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi tekanan darah Ny.S 140/90 mmHg, dan setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi selama 25 menit selama 3 hari tekanan darah Ny.S menurun menjadi 135/85 mmHg. Ny.S mampu melakukan terapi secara mandiri setelah dilakukan terapi selama tiga hari

berturut-turut.

Analisis hasil evaluasi terhadap 5 fungsi perawatan kesehatan keluarga menunjukkan bahwa keluarga sudah mampu mencapai 5 fungsi keperawatan keluarga yaitu keluarga dalam mengenal masalah tentang hipertensi, keluarga mampu membuat keputusan terkait masalah penyakit hipertensi di dalam keluarga, keluarga mampu merawat anggota keluarga yang sakit, keluarga mampu memodifikasi lingkungan sekitar rumah, kemampuan keluarga memanfaatkan fasilitas kesehatan pada pasien hipertensi.

*Planning* yang diberikan yaitu kolaborasi dengan keluarga dalam melakukan relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif saat tekanan darah mulai tinggi.

Disimpulkan bahwa setelah dilakukan tindakan keperawatan berupa terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif klien mengalami penurunan tekanan darah dari 140/90 mmHg menjadi 135/85 mmHg.

## **PEMBAHASAN**

Metode pengumpulan data yang penulis gunakan saat melakukan studi kasus pada tanggal 02 Februari 2024 yaitu dengan metode wawancara, observasi dan studi dokumentasi. Hasil pengkajian di dapatkan bahwa keluarga Ny.S merupakan tipe keluarga inti (*nuclear family*) yang terdiri dari suami, istri dan anak.

Tahap ini biasanya dimulai sejak terakhir kali anak meninggalkan rumah atau orang tua memasuki usia 45-55 tahun, hingga pensiun atau kematian pasangannya. Pada

beberapa pasangan sulit pada tahap ini karena masalah usia tua, perpisahan dari anak, dan rasa bersalah gagal menjadi orang tua, menurut Friedman (2003) dalam Nadirawati (2018).

Berdasarkan data yang diperoleh pada tanggal 02 Februari 2024 pada kunjungan pertama di dapatkan hasil tekanan darah Ny.S 140/90 mmHg, respirasi rate 85 x/menit, nadi 25 x/menit. Ny.S mengatakan jika dirinya ada sakit tekanan darah tinggi atau hipertensi sejak 6 tahun yang lalu. Salah satu faktor hipertensi dari Ny.S adalah riwayat penyakit menurun dari ayah Ny.S yang juga menderita hipertensi. Ny.S juga mengatakan jika memiliki riwayat tekanan darah tertinggi yang pernah di derita yaitu 220/100 mmHg pada 6 tahun yang lalu. Dari data yang didapatkan pada kunjungan pertama di dapatkan jika Ny.S mengalami tekanan darah yang melebihi batas normal atau hipertensi.

Hipertensi atau biasa disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di dunia, karena hipertensi merupakan faktor resiko penyebab penyakit kardiovaskler yang sering terjadi di masyarakat (WHO, 2018). Seseorang diagnosis hipertensi jika hasil pengukuran tekanan darah menunjukkan hasil tekanan darah sistol (angka yang pertama)  $\geq 140$  mmHg dan/atau tekanan diastol (angka yang kedua)  $\geq 90$  mmHg pada lebih dari 1 (satu) kali kunjungan (Kemenkes RI, 2018).

Faktor penyebab terjadinya hipertensi

adalah usia, jenis kelamin, riwayat dari keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat diubah/dikontrol), kebiasaan merokok, obesitas, kurang aktivitas fisik, stress, penggunaan ekstrogen dan salah satunya yang dapat menyebabkan terjadinya hipertensi adalah pola konsumsi garam dengan intake berlebihan (RisKesDas, 2018).

Gejala umum yang biasanya dialami pada penderita hipertensi diantaranya adalah sakit kepala, mudah kelelahan, leher tidak nyaman, penglihatan berputar, detak jantung tidak teratur, dan tinnitus. Serta sulit tidur merupakan salah satu tanda gejala dari hipertensi (Andri, 2021).

Berdasarkan data yang telah didapatkan menyatakan jika Ny.S menderita hipertensi, dimana hipertensi tersebut merupakan salah satu masalah kesehatan yang dibidang cukup berbahaya di dunia. Dikatakan hipertensi apabila tekanan darah melebihi batas normal, jika tekanan darah sistole (angka yang pertama)  $\geq 140$  mmHg dan tekanan diastole (angka yang kedua)  $\geq 90$  mmHg. Faktor penyebab terjadinya hipertensi antara lain usia, riwayat dari keluarga, genetik (faktor resiko yang tidak dapat dikontrol) serta pola konsumsi garam yang berlebih. Serta adapun tanda dan gejala yang biasanya dialami oleh penderita hipertensi yaitu sakit kepala, leher tidak nyaman dan mudah kelelahan yang dimana tanda dan gejala tersebut sering dialami oleh para penderita hipertensi.

Keluarga Ny.S sudah cukup dalam mengenal masalah penyakit hipertensi apabila Ny.S merasakan pusing keluarga memberikan

waktu untuk Ny.S istirahat, Ny.S memilih tidur dalam waktu yang cukup untuk meredakan pusing hingga merasakan lebih baik. Untuk mengambil keputusan dalam keluarga Ny.S dan Tn.S mendiskusikan bersama keluarga untuk mengambil sebuah keputusan yang tepat untuk keluarga.

Dalam merawat anggota keluarga yang sakit hipertensi apabila Ny.S merasakan badan terasa lemas dan pusing keluarga meminta Ny.S untuk istirahat terlebih dahulu hingga badan terasa lebih baik. Dalam memodifikasi dan memelihara lingkungan pada penderita hipertensi Ny.S mengatakan jika dulu memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan yang asin. Ny.S telah menggunakan fasilitas kesehatan KIS (Kartu Indonesia sehat), dan selalu kontrol kesehatan di Puskesmas, Rumah Sakit, dan Posyandu lansia setiap satu bulan sekali.

Diagnosis keperawatan adalah keputusan klinis tentang respon individu, keluarga dan komunitas terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan ataupun kerentanan respon terkait masalah kesehatan (Fam et al., 2020).

Berdasarkan data yang diperoleh pada tanggal 02 Februari 2024 didapatkan data fokus yang mengangkat kesehatan pasien Ny.S mengatakan menderita hipertensi sejak 6 tahun dan mengeluh lengan terasa lemas dan pegal-pegal serta nyeri di tumit kaki. Data subjektif (gejala dan tanda mayor) Ny.S mengatakan lengan kanan terasa lemas dan pegal-pegal serta nyeri pada tumit kaki. Ny.S mengatakan sering mengkonsumsi makanan

yang asin.

Berdasarkan hasil skoring prioritas mendapatkan skor 4, penulis memprioritaskan perilaku kesehatan cenderung beresiko sesuai dengan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) dan hasil nilai skoring, guna untuk menyelesaikan permasalahan hipertensi yang dirasakan oleh Ny.S.

Tanda gejala mayor dan minor data fokus dalam pasien, data subjektif klien mengeluh lengan kanan terasa lemas, pegal-pegal dan nyeri pada tumit kaki, data objektif klien tampak gelisah dan tekanan darah klien meningkat sesuai dengan gejala mayor dan minor yang tercantum pada Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI).

Perencanaan keperawatan adalah segala *treatment* yang dikerjakan oleh perawat yang didasarkan pengetahuan dan penilaian klinis untuk mencapai luaran (*outcome*) yang diharapkan (PPNI, 2018). Berdasarkan studi kasus yang dilakukan oleh penulis, mempunyai tujuan umum yang dilakukan selama perencanaan asuhan keperawatan yaitu dilakukan selama 4 kali kunjungan dengan intervensi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut sesuai dengan SOP dari jurnal diharapkan perilaku kesehatan (L.12107) meningkat dengan kriteria hasil : penerimaan terhadap perubahan struktur kesehatan meningkat, kemampuan melakukan tindakan pencegahan masalah kesehatan meningkat, kemampuan peningkatan kesehatan meningkat.

Tujuan khusus yaitu dapat memenuhi 5

fungsi perawatan keluarga antara lain : setelah dilakukan kunjungan selama 4 kali kunjungan dengan intervensi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif dilakukan selama 3 hari sesuai dengan SOP dari jurnal keluarga dan klien mampu mengenal masalah, mengambil keputusan, melakukan perawatan pada anggota keluarga yang sakit, memodifikasi lingkungan, dan memanfaatkan fasilitas kesehatan.

Intervensi yang sesuai dengan buku SIKI (Standar Intervensi Keperawatan Indonesia) yaitu yang mengacu pada lima fungsi keperawatan keluarga yaitu : bimbingan sistem kesehatan (I.12360), dukungan pengambilan keputusan (I.09265), dukungan koping keluarga (I.09260), edukasi pola perilaku kebersihan (I.12439), dan edukasi perilaku upaya kesehatan (I.12435). Berdasarkan dua diagnosis keperawatan yang muncul, maka salah satu yang dapat diambil dari jurnal ialah : perilaku kesehatan cenderung beresiko yakni menganjurkan keluarga terlibat dengan mengajarkan terapi non farmakologi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tekanan darah klien.

Berdasarkan perumusan masalah dan skoring maka penulis menentukan perencanaan yang sesuai dengan masalah tersebut adalah perilaku kesehatan cenderung beresiko (D.0099) tujuan umum diharapkan perilaku kesehatan (L.12107) meningkat setelah dilakukan 4 kali kunjungan diharapkan perilaku kesehatan

cenderung beresiko (D.0099) yaitu penerimaan terhadap perubahan status kesehatan meningkat, kemampuan melakukan tindakan pencegahan masalah kesehatan, kemampuan peningkatan kesehatan meningkat.

Tindakan sesuai jurnal teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif yang bertujuan untuk memperbaiki tekanan darah lebih lancar dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah tinggi (Azwardi et al., 2022). Dengan pengukuran tekanan darah menggunakan *sphygmometer* kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah pre terapi dan post terapi. Tindakan non farmakologi terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif ini sebagai terapi mandiri dapat direncanakan untuk menurunkan tekanan darah klien dan keluarga dapat merawat anggota keluarga yang mengalami hipertensi. Pada terapi relaksasi ini klien masih mengkonsumsi obat yang di anjurkan oleh dokter dari Rumah Sakit.

Implementasi keperawatan adalah rangkaian tindakan yang dilakukan oleh perawat untuk membantu klien dalam mengatasi masalah kesehatannya dan mencapai kondisi kesehatan yang sesuai dengan kriteria hasil yang diharapkan (Hidayat, 2021). Hipertensi atau biasa disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan salah satu masalah kesehatan yang cukup berbahaya di dunia, karena hipertensi merupakan faktor resiko penyebab penyakit kardiovaskuler yang sering terjadi di masyarakat (WHO, 2018).

Pada kunjungan pertama tindakan keperawatan yang dilakukan pada Ny.S tanggal 02 Februari 2024 penulis melakukan beberapa tindakan antara lain mengidentifikasi masalah kesehatan individu, mengidentifikasi perilaku upaya kesehatan yang dapat di tingkatkan, menganjurkan menggunakan fasilitas kesehatan, memberikan kesempatan bertanya dan melakukan *informed consent*.

*Informed consent* adalah proses untuk mendapatkan izin sebelum melakukan intervensi kesehatan pada seseorang, atau untuk mengungkapkan informasi kesehatan pribadi. Maka dapat dipahami *informed consent* merupakan menjadi syarat terjadinya suatu perjanjian terapeutik dan bukan merupakan syarat-syarat sahnya. Sebab sahnya suatu perjanjian sesuai dengan yang tercantum dalam Pasal 1320 KUHP Perdata diperlukan ketika syarat lainnya (Busro, 2018).

Dihari pertama kunjungan yaitu pada tanggal 02 Februari 2024 Ny.S sudah menyetujui untuk dilakukan intervensi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif yang dimana Ny.S telah menandatangani *informed consent* yang mana telah di siapkan. *Informed consent* sendiri merupakan menjadi salah satu bentuk tanda mendapatkan izin sebelum melakukan tindakan intervensi kesehatan kepada seorang pasien atau responden.

Teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif dilakukan selama 3 hari selama 25 menit. Hal ini sesuai dengan

jurnal dimana teknik relaksasi tersebut dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan pemberian terapi selama 25 menit sedangkan dengan kelompok kontrol hanya dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi (Azwaldi et al., 2022).

Penurunan tekanan darah menurun karena relaksasi otot progresif membuat tekanan darah, denyut nadi dan frekuensi pernapasan menurun, sehingga keadaan psikologis juga akan terpengaruh yang membuat sirkulasi sistemik dan pulmonal bekerja bila ada rangsangan dari saraf simpatis yang bekerja sama dengan sistem pernapasan sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Dismiantoni et al., 2020).

Setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut dengan waktu selama 25 menit, di dapatkan hasil penurunan tekanan darah pada Ny.S dimulai dari 140/90 mmHg pada hari pertama terapi menjadi 135/85 mmHg pada hari ketiga terapi dilakukan. Terdapat penurunan tekanan pada Ny.S sebanyak 5-10 mmHg setelah dilakukan terapi selama 3 hari berturut-turut dengan sungguh-sungguh.

Evaluasi keperawatan adalah tahap akhir dalam proses keperawatan yang melibatkan penilaian sejauh mana tujuan rencana perawatan telah tercapai atau belum. Evaluasi keperawatan dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu evaluasi formatif dan evaluasi sumatif (Hidayat, 2021).

Berdasarkan hasil evaluasi setelah

dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif selama 4 kali kunjungan dengan intervensi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut sesuai dengan SOP dari jurnal pada tanggal 02-05 Februari 2024 pada diagnosis keperawatan perilaku kesehatan cenderung beresiko.

Pada Ny.S didapatkan hasil subjektif : mengatakan bersedia dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif untuk membantu menurunkan tekanan darah. Hasil objektif yang didapatkan yaitu tekanan darah Ny.S sebelum dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif tekanan darah Ny.S 140/90 mmHg dan setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif selama 25 menit tekanan darah Ny.S 135/85 mmHg. Ny.S tampak lebih rileks setelah dilakukan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif. Analisis : keluarga mampu mengenal masalah, keluarga mampu mengambil keputusan, keluarga mampu merawat anggota yang sakit, keluarga mampu memelihara dan memodifikasi lingkungan, dan keluarga mampu menggunakan fasilitas kesehatan yang ada. *Planning* dari evaluasi yaitu kolaborasi dengan keluarga dalam relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif.

Berdasarkan hasil dari evaluasi keperawatan menunjukkan terdapat penurunan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi nafas

dalam dan relaksasi otot progresif selama 3 kali kunjungan secara berturut-turut. Sebelum dilakukan intervensi tekanan darah klien 140/90 mmHg dan setelah dilakukan intervensi hasil tekanan darah klien 135/85 mmHg. Dari evaluasi tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwa tindakan terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif ini efektif digunakan pada penderita hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dan mengontrol tekanan darah.

## **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 pertengahan di Desa Gondangrejo, Kelurahan Jatikuwung, Kecamatan Gondangrejo yang merupakan Wilayah Kerja Unit Puskesmas Gondangrejo Karanganyar secara metode kasus maka penulis dapat menarik kesimpulan dan saran pada bab ini.

## **SARAN**

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga pertengahan dengan hipertensi penulis memberikan masukan positif dan usulan pada bidang kesehatan antara lain :

### 1. Bagi Institusi Kesehatan

Hasil studi kasus ini mampu menambah dan mengembangkan informasi ilmu keperawatan serta dapat dijadikan bahan untuk studi kepuastakaan di institusi Pendidikan.

### 2. Bagi Tenaga Kesehatan

Hasil studi kasus ini dapat meningkatkan pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga pertengahan serta mampu mengaplikasikan praktik dan teori keperawatan dalam pelayanan kesehatan.

### 3. Bagi Keluarga

Hasil studi kasus ini dapat digunakan untuk memperoleh informasi kesehatan tentang hipertensi serta membantu mengatasi masalah yang dialami oleh penderita hipertensi melalui terapi relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif.

## DAFTAR PUSTAKA

Azwardi, A., Wicaturatmashudi, S., & Nordi, T. N. (2022). Pengaruh Kombinasi Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Selasa Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(1), 86–92. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1.120>

### 6.

Andri, J., Padila, P., Sartika, A., Andrianto, M. B., & J, H. (2021). Changes of Blood Pressure in Hypertension Patients Through Isometric Handgrip Exercise. *JOSING: Journal of Nursing and Health*, 1(2), 54–64. <https://doi.org/10.31539/josing.v1i2.23>

### 26

Aster, F., Tamsah, H., & Kadir, I. (2018). Pengaruh Pelayanan Asuhan Keperawatan Terhadap Kepuasan Pasien Di Puskesmas Takalala Kabupaten Soppeng. *Mirai : Journal of Management*, 1(2), 33-57. <https://journal.stieamkop.ac.id/indek.php/yume/article/download/231/123>

Asman, A., & Maifita, Y. (2019). Effect of Deep Breathing Relaxation Techniques for Reducing Pain after Hernia Surgery in Inpatient of Regional Hospital Pariaman West. *Age (Years)*, 50(64), 65.

Badjo, Seflin, Selvie Rumagit, and Wenda Anthonie. 2020. “Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Di Puskesmas KakaskasenTomohon.” *E-Jurnal Sariputra* 7(1): 24–29.

Darmawan, Muhimmah, I., Kariyam, Permasalahan Kesehatan Di Desa Simbang Wetan Kecamatan Buaan Kabupaten Pekalongan, I., Kecamatan Buaran Kabupaten Pekalongan Tahun, W., Vita Nur Latif, R., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Ilmu Kesehatan, F.,

- Pekalongan, U., Tsaniyah, R. F., P, A. H., P, S. P., Y, A. M., MF, R. F., Erawantini, F., Suyoso, G. E. J., Utami, Y. D., Solikhah, S., Nuraisyah, F., ... Tyas, R. C. (2022). *Jurnal Pengabdian Komunitas. J-REMI: Jurnal Rekam Medik Dan Informasi Kesehatan*, 3(1), 87–94. <https://ojs.uadb.ac.id/index.php/infokes/article/view/170/150>
- Dewi Puspita, H. U. (2023). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Kepala Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(3), 1–8.
- Dien, I. C., Ake, J., & Rumagit, S. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Nadirawati, S.Kp., M. K. (2018). Buku ajar asuhan keperawatan keluarga teori dan aplikasi praktik (anna (Ed.); p. 10).
- Pharamita, Sonia Aisyah dan Ardiani, Nurul Devi. (2021). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Tahap Perkembangan Keluarga Usia Pertengahan.
- Ratnawati, D., & Rosiana, R. (2020). Terapi Komplementer Relaksasi Otot Progresif Jacobson Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Interest : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9 (2)
- RisKesDas .(2018). Kementrian Kesehatan, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Hasil Utama RisKesDas 2018. 14 Mei
- 2019<http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>.
- Tâm, T., Vâ, N. C. Ú U., Giao, C. Ê N., Ngh, C., & Chu, Â N B U I. (2023). *No Title No Title No Title. 01*, 1–23.
- Wahyuni, R. S., Sari, H., Mulyani, S., & Lestari, E. P. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 3(1), 33–36. <https://doi.org/10.53770/amhj.v3i1.192>.
- Windyastuti, E. D. N. A. D. (2021). Asuhan Keperawatan Keluarga pada Tahap Perkembangan Keluarga Pasangan Baru. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 47(4), 124–134.





