

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA TAHAP PERKEMBANGAN USIA PERTENGAHAN DENGAN INTERVENSI JALAN SEHAT

¹Novita Vicky Vara Handini, ²Rufaida Nur Fitriana

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga
Universitas Kusuma Surakarta

²Dosen Keperawatan Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga
Universitas Kusuma Husada Surakarta

varahandini02@gmail.com

ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang dijuluki “*silent killer*” akibat peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik diatas batas normal yang dapat menyerang siapa saja tanpa tanda dan gejala tertentu. Bagi penderita Hipertensi masalah keperawatan yang sering muncul adalah kurangnya pendidikan kesehatan dan kurangnya aktivitas fisik. Upaya untuk membantu mengurangi masalah bagi penderita hipertensi yaitu dengan pemberian terapi jalan sehat. Tujuan dari studi kasus ini untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada pasien hipertensi dengan perilaku kesehatan cenderung beresiko dibuktikan dengan pemilihan gaya hidup tidak sehat menggunakan intervensi jalan sehat. Karya tulis ilmiah ini dilakukan dengan metode studi kasus yang dilaksanakan pada tanggal 1 Februari 2024 di Desa Kliwonan Kabupaten Boyolali dengan jalan sehat selama 10-15 menit dalam 5 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan yaitu Tensimeter. Evaluasi pengukuran berupa lembar monitoring tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Setelah dilakukan jalan sehat didapatkan hasil tekanan darah *pre* 180/80 mmHg *post* 155/75 mmHg. Dapat disimpulkan tindakan intervensi jalan sehat efektif dan direkomendasikan sebagai tindakan non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi.

Kata kunci: Tekanan Darah, Jalan Sehat, Hipertensi.

ABSTRACT

Hypertension is a disease that is called the “silent killer” due to an increase in systolic and diastolic blood pressure above normal, which can attack anyone without certain signs and symptoms. The nursing problems that are often experienced by hypertension sufferers are lack of health education and physical activity. Providing green walking therapy is an effort to reduce the problems of hypertension sufferers. This case study aimed to describe nursing care for hypertension patients whose health behaviors tend to be at risk due to an unhealthy lifestyle by green walking intervention. This scientific paper was carried out on 1 February 2024 in Kliwonan Village, Boyolali through green walking for 10 – 15 minutes in 5 meetings. The instrument used was sphygmomanometer. The measurement evaluation used a blood pressure monitoring sheet pre- and post-intervention. After the green walking, the blood pressure results were pre-180/80 mmHg and post-155/75 mmHg. It can be concluded that green walking intervention is effective and recommended as a non-pharmacological action to lower the blood pressure in hypertension patients.

Keywords: Blood Pressure, Green Walking, Hypertension.

PENDAHULUAN

Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri dari kepala keluarga dan beberapa orang yang terkumpul dan tinggal di dalam satu rumah dan saling ketergantungan (Iverson & Dervan, 2023). Salah satu tahap perkembangan keluarga yang menjadi penelitian adalah tahap perkembangan keluarga ke tujuh. Tahap perkembangan keluarga ke tujuh yaitu pada usia pertengahan dimulai ketika anak terakhir meninggalkan rumah dan terakhir pada saat pensiun atau kematian salah satu pasangan. Tahap ini biasanya dimulai ketika orang tua memasuki usia 45-55 tahun sampai kurang lebih 16-17 tahun kemudian (Friedman, 2021).

Prevalensi hipertensi didunia sebesar 2/3, mayoritas tinggal dinegara berpendapatan rendah dan menengah. Diperkirakan 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 hingga 79 tahun diseluruh dunia menderita hipertensi. Kurang dari separuh orang dewasa penderita hipertensi (42%) pernah terdiagnosis hipertensi dan (46%) orang dewasa menderita hipertensi tanpa menyadarinya. Sekitar 4 dari 5 orang dewasa (79%) tidak dapat mengontrol tekanan darah (WHO, 2021). Meningkatnya jumlah penderita hipertensi disebabkan oleh perilaku dan

pola hidup penderita hipertensi itu sendiri (Liambo *et al*, 2021).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi nonfarmakologis yang dapat menimbulkan efek samping alami dengan perubahan gaya hidup. (Arisdiani *et al.*, 2023). Salah satu bentuk terapi non farmakologi melalui perubahan pola dan perilaku gaya hidup dengan membatasi konsumsi garam berlebih, berhenti merokok, tidak mengkonsumsi alkohol dan melakukan olahraga/aktivitas fisik (Kurnia, 2021). Terapi non farmakologi yaitu mengubah pola hidup dengan olah raga atau aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh penderita hipertensi antara lain jalan kaki. Jalan kaki merupakan rangkaian langkah satu arah ke depan secara berulang-ulang dengan gerakan selangkah demi selangkah. Jalan kaki mempunyai efek menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik sebesar 6 mmHg dan 5 mmHg. Tujuan dari olahraga jalan kaki adalah mempertahankan kestabilan denyut jantung selama 15-30 menit tanpa henti, mengaktifkan sistem kerja organ tubuh lain sehingga menimbulkan adaptasi tubuh yang akan meningkatkan kesehatan dan kebugaran masing-masing individu. (Rohimah & Dewi, 2022).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi dan evaluasi dari asuhan keperawatan keluarga pada tahap usia pertengahan dengan intervensi jalan sehat.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode pendekatan studi kasus. Subjek pada studi kasus ini adalah klien dengan hipertensi yang tinggal di Puskesmas Gondangrejo dengan keluarga pada tahap perkembangan pertengahan dengan kriteria anggota keluarga usia 45-59 tahun dan memiliki anggota keluarga yang penderita hipertensi grade 1. Penelitian ini akan dilaksanakan pada tanggal 1-5 Februari 2024. Metode kasus ini menggunakan metode pengumpulan data dengan metode wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan dokumentasi. Dengan No. 1854/UKH.L.02/EC/V/2024 Menggunakan intervensi jalan sehat yang dilakukan 1 minggu 5 kali selama 15-30 menit. (Nurfaidah, 2022)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian Keperawatan

Pengkajian adalah tahap awal pada proses keperawatan yang dilakukan secara sistematis dalam mengumpulkan

data tentang individu, keluarga, dan kelompok.

Berdasarkan dari hasil proses keperawatan didapatkan data nama Ny.S yang berusia 52 tahun. Dari hasil pengkajian didapatkan data Subjektif: Ny.S mengatakan memiliki riwayat hipertensi dan memiliki kebiasaan makan asin. Akan tetapi, saat ini Ny.S sudah mulai mengurangi mengkonsumsi asin. Ny.S juga sering lupa mengkonsumsi obat hipertensi. Selain itu, Ny.S juga memiliki beban ekonomi yang membuatnya sering merasa stress karena memikirkan cara bertahan hidup. Data Objektif: Tekanan Darah: 180/80 mmHg, Nadi: 79x/menit, rumah terlihat kotor.

Pengkajian pada stress dan coping keluarga didapatkan hasil stressor jangka pendek dan stressor jangka Panjang. Keluarga Ny.S mengatakan bahwa saat ini ada suatu hal yang membuat Ny.S cemas, yaitu masalah ekonomi keluarganya.

Pengkajian lima fungsi kesehatan keluarga didapatkan hasil mengenal masalah kesehatan: Ny. S paham betul saat ini sudah tua, sehingga jika mengalami keadaan yang kiranya memerlukan perawatan akan pergi ke fasilitas kesehatan. Mengambil keputusan tentang tindakan yang tepat: Ny. S mengatakan apabila anggota

keluarga mengalami masalah kesehatan maka akan diobati langsung ke puskesmas. Merawat anggota keluarga yang sakit: Ny. S mengatakan jika ada anggota keluarganya yang sakit biasanya langsung dibawa ke puskesmas karena memanfaatkan fasilitas dan BPJS yang telah tersedia. Memelihara lingkungan rumah: Ny. S mengatakan selalu jarang membersihkan lingkungan rumah. Memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan: Ny. S sudah mengetahui pelayanan kesehatan terdekat, yaitu puskesmas.

Pengelolaan kasus asuhan keperawatan ini adalah keluarga dengan tahap pertengahan. Tugas dari keluarga dengan tahap pertengahan adalah mempertahankan kesehatan (Mya, 2021). Hipertensi disebut juga dengan “*The Silent Killer*” karena seringkali muncul tanpa tanda dan gejala serta dapat menyerang siapa saja. Faktor usia seringkali menjadi penyebab utama penyakit hipertensi. Karena, di usia lanjut terjadinya penurunan fungsi fisik yang ditandai dengan penurunan massa otot serta kekuatannya, laju denyut jantung maksimal, peningkatan lemak tubuh dan penurunan fungsi otak (Fredri Akbar, 2020).

Diagnosis

Berdasarkan data didapatkan diagnosis keperawatan perilaku kesehatan cenderung berisiko berhubungan dengan pemilihan gaya hidup tidak sehat (D.0099). Data mayor objektif: menunjukkan penolakan terhadap perubahan status kesehatan, gagal melakukan tindakan pencegahan masalah kesehatan, menunjukkan upaya peningkatan status kesehatan yang minimal. Data minor objektif: gagal mencapai pengendalian yang optimal. Intervensi yang akan diberikan adalah edukasi proses penyakit (I.12444).

Dari data di atas penulis dapat menyusun diagnosis perilaku kesehatan cenderung berisiko. Karena, tanda dan gejala yang ditunjukkan oleh Ny. S sesuai dengan pedoman buku Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI, 2016).

Intervensi

Dengan fokus intervensi ini adalah jalan sehat yang dilakukan pada pagi hari selama 15-30 menit dan dilaksanakan selama 5 hari.

Pada tanggal 1 Februari 2024 memberikan lembar *informed consent* kepada klien dan Ny.S mengatakan bersedia dijadikan objek penelitian kemudian melakukan implementasi jalan sehat bersama-sama. Setelah itu, dilakukan pengukuran tanda-tanda vital

dengan hasil TD: 180/80 mmHg, RR: 20x/menit, Nadi: 79x/menit, Suhu: 36 C.

Intervensi yang akan diberikan ke Ny.S berfokus pada terapi jalan sehat yang dilakukan pada pagi hari dengan durasi 15-30 menit dan dilaksanakan selama 5 hari. Dari data tersebut, penulis mengambil intervensi yang bersumber dari buku Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI, 2018).

Implementasi

Implementasi pada tanggal 2 Februari 2024 melakukan identifikasi persepsi mengenai permasalahan dan informasi yang memicu konflik didapatkan data subjektif: Ny.S mengatakan jika sering cemas atau stress gara gara memikirkan masalah ekonomi, data objektif: Ny.S tampak sedih dengan keadaannya sekarang. selanjutnya melakukan jalan sehat, didapatkan data subjektif: Ny.S mengatakan senang ketika melakukan jalan sehat. Data objektif: TD: 177/80 mmHg, Nadi: 79x/menit, RR: 20x/menit, S: 36,1 C.

Implementasi pada tanggal 3 Februari 2024 mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi maka, didapatkan data subjektif: Ny.S mengatakan bahwa siap menerima segala sesuatu informasi yang berkaitan dengan kesehatan. Data objektif: Ny.S tampak mendengarkan apa yang telah

dijelaskan. Pada jam menyediakan materi dan media pendkes. Didapatkan data subjektif: Ny.S mengatakan bersedia diberikan pendkes tentang hipertensi. Data objektif: Ny.S tampak antusias. Pada jam melakukan jalan sehat, didapatkan data subjektif: Ny.S mengatakan jalan sehat membuat hatinya senang. Data objektif: Ny.S tampak bersemangat, TD: 172/75 mmHg, Nadi: 75x/menit.

Implementasi pada tanggal 4 Februari 2024 mengidentifikasi metode menyelesaikan masalah. Didapatkan data subjektif: Ny.S mengatakan bahwa jika ada masalah dibicarakan baik-baik dengan keluarganya. Data objektif: Ny.S tampak paham apa yang dijelaskan. Kemudian, pada jam menjelaskan perkembangan dan perilaku normal. Didapatkan data subjektif: Ny.S mengatakan bahwa penjelasannya sangat detail. Data objektif: Ny.S tampak paham betul akan hal yang dijelaskan. Pada jam melakukan jalan sehat. Didapatkan data subjektif: Ny.S mengatakan jika dirinya sudah merasa nyaman dan terbiasa melakukan jalan sehat sendirian. Data objektif: Ny.S tampak menikmati gerakan jalan sehat, TD: 165/70 mmHg.

Implementasi pada tanggal 5 Februari 2024 mengidentifikasi perilaku upaya kesehatan yang perlu ditingkatkan.

Didapatkan data subjektif: Ny. S mengatakan apabila dirinya sekarang sudah jarang mengkonsumi makanan kaya akan natrium atau garam. Data objektif: Ny. S tampak mengelola pola makannya. Pada jam mengajarkan cara mencuci tangan yang baik dan benar. Didapatkan data subjektif: Ny. S mengatakan bersedia diberikan ajaran cara mencuci tangan. Data objektif: Ny. S tampak mempraktikkan cara mencuci tangan. Pada jam melakukan jalan sehat, didapatkan hasil data subjektif: Ny. S mengatakan badannya lebih bugar. Data objektif: Ny. S tampak menikmati jalan sehat, TD: 165/70 mmHg.

Jalan sehat didefinisikan sebagai aktifitas fisik yang bersifat ringan, sederhana, murah, mudah serta mampu dilaksanakan oleh semua kalangan. Jalan sehat, umumnya dilaksanakan di pagi hari. durasi olahraga yang dianjurkan yaitu 15-30 menit dengan frekuensi 3-5 kali seminggu. Terapi jalan sehat ini bisa dilakukan dimana saja karena tidak memerlukan alat dan juga bahan. Kegiatan pelaksanaan dilaksanakannya kunjungan ke rumah responden untuk menilai respon sebelum dan sesudah dilakukannya terapi ini. Dengan jalan sehat secara rutin, jantung akan bekerja lebih efektif dalam memompa darah

sehingga tekanan darah dapat menurun secara signifikan.

Evaluasi

Tabel 1. Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Tindakan

Hari/ Tanggal	Tekanan Darah	
	Sebelum Tindakan	Sesudah Tindakan
2 Feb 2024	180/80 mmHg	180/80 mmHg
3 Feb 2024	180/80 mmHg	177/80 mmHg
3 Feb 2024	177/80 mmHg	172/75 mmHg
4 Feb 2024	172/75 mmHg	165/75 mmHg
5 Feb 2024	165/70 mmHg	155/75 mmHg

PEMBAHASAN

Pengkajian keperawatan

Berdasarkan pengkajian pada tanggal 3 Februari 2024 pada Ny.S yang berusia 52 tahun dengan pekerjaan sebagai tukang gado-gado, yang berpendidikan terakhir SLTA di diagnosa hipertensi, Ny.S mengetahui penyakit yang dialaminya. Pada saat pengkajian didapatkan data subjektif dan data objektif, data subjektif pada Ny.S, keluarga Ny.S memiliki riwayat hipertensi, keluarga Ny.S menganggap bahwa penyakit hipertensi adalah penyakit biasa yang tidak berbahaya, dan keluarga Ny.S mengatakan kurang memahami bagaimana pola hidup sehat terutama untuk klien hipertensi, Ny.S juga mengatakan jarang melakukan aktivitas fisik.

Data objektif yang didapatkan adalah Ny.S gagal dalam memahami tentang penyakit hipertensi dalam hal pengobatan, tidak cek kesehatan rutin ke fasilitas kesehatan, tidak menerapkan pola hidup sehat, dan tidak mengetahui cara pengobatan lain selain mengonsumsi obat yang ada dalam mencegah penyakit hipertensi tersebut.

KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa setelah diberikan implementasi jalan sehat kepada pasien penderita hipertensi menunjukkan hasil yang baik dengan ditunjukkan adanya perbaikan tekanan darah dan sangat efektif digunakan untuk menurunkan tekanan darah pasien hipertensi.

SARAN

1. Bagi Perawat

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat menambah ilmu, pengetahuan dan wawasan terutama dalam penanganan hipertensi secara nonfarmakologi dalam memberikan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan usia pertengahan.

2. Bagi Puskesmas

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat digunakan untuk referensi tambahan dalam memberikan

asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan usia pertengahan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil karya tulis ilmiah ini dapat dijadikan sebagai sumber tambahan bagi institusi pendidikan dalam meningkatkan mutu dan kualitas pendidikan.

4. Bagi Klien dan Keluarga

Diharapkan bagi keluarga pasien dan pasien agar dapat mengatasi masalah hipertensi menggunakan jalan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeniran, A., Adeyemo, O. K., Emikpe, B. O., Alarape, S. A., Adewumi, B., Ogunwole, G. A., Akingunsola, E., Falope, O. C., Akinsorotan, A., Anagement, M., Sa, E., Ayoola, S. O., Dewi, T., Pribadi, K., Syahidah, D., Harjanti, S. D., Malini, D. M., Article, H., Exposed, J., ... Georgieva, S. (2020). Tahap-Tahap Perkembangan Keluarga. *Theoretical and Applied Genetics*, 7(2), 1–7.
- Arisdiani, T., Asyrofi, A., Izza, R. N., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2023). *THE INFLUENCE OF WALK ON DECREASING BLOOD PRESSURE IN*. 4(1), 343–354.
- Friedman. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Usia Pertengahan. 01*, 1–23.
- Harmoko. (2020). *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Iverson, B. L., & Dervan, P. B. (2023). *ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TN. Y DENGAN GASTRITIS MELALUI PEMBERIAN JUS PEPAYA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KENALI BESAR TAHUN 2023*. 7823–7830.
- Maknunah, A., Risdayati, D., & Si, M. (2019). Penalaksanaan Fungsi Keluarga (Studi Kasus Pelaksanaan Fungsi Keluarga pada Suami Pelaku Poligami di Kecamatan Kerumutan Kabupaten Pelalawan. *Jom Fisip*, 4(2), 1–14.
- Perhimpunan Dokter, D., Di, H., Manggis, P., & Bali, P. (2019). *HUBUNGAN KEPATUHAN MINUM OBAT TERHADAP KONTROL TEKANAN DARAH PASIEN HIPERTENSI DI PUSKESMAS MANGGIS PROVINSI BALI* Ni Kadek Diah Purnamayanti* 1 , Ni Kadek Puspitarini 2 , Kadek Yudi Aryawan 3 1. 11, 159–165.
- PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (Edisi 1). DPP PPNI.
- PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan* (Edisi 1). DPP PPNI
- PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (Edisi 1). DPP PPNI
- Riasmini, N. M., Permatasari, H., Chairan, R., Astuti, N. P., Ria, R T. M., & Handayani, T. W. (2017). *Panduan Asuhan Keperawatan Individu, Keluarga, Kelompok, dan Komunitas*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Rosalia, S., Puspitasari, L. A., & Anggari, R. S. (2022). Kejadian Dismenore Pada Siswi: Studi Hubungan Dengan Kebiasaan Olahraga Ringan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 09(1), 74–82. <https://e-journal.akesrustida.ac.id/>

[index.php/jikr/article/view/157](https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/157)

Sari, D. P., Khoiroh, M., Layly, N. I., & Elfiyani, I. (2023). Literature Review: Pengaruh Pemberian Media Konseling terhadap Tingkat Kepatuhan Pasien Hipertensi. *Seminar Nasional Hasil Riset dan Pengabdian (SNHRP) ke-5 Tahun 2023*, 1104–1113.

<https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/665>

Silwanah, A. S., Yusuf, R. A., & Hatta, N. (2020). Pengaruh Aktifitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia Mappakasunggu Pare-Pare. *Journal of Aafiyah Health Research (JAHR)*, 1(2), 74–83.

<https://doi.org/10.52103/jahr.v1i2.283>

Utami, R. N. P. (2023). *Asuhan Keperawatan Keluarga pada Tahap Perkembangan Usia Pertengahan dengan Intervensi Terapi Relaksasi Zikir*. 25.