

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN TAHAP PERKEMBANGAN  
KELUARGA USIA PERTENGAHAN**

**Ai Sundariningsih<sup>1</sup>,  
Nurul Devi Ardiani, S.Kep.,Ns.,M.Kep<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2</sup>Dosen Keperawatan Universitas Kusuma Husada

\*Email penulis: [aiisndr77@gmail.com](mailto:aiisndr77@gmail.com)

**Abstrak**

Hipertensi atau sering disebut dengan tekanan darah tinggi merupakan keadaan perubahan dimana tekanan darah meningkat secara tidak normal dari waktu ke waktu, dengan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah pemberian teknik relaksasi nafas dalam. Tujuan studi kasus ini untuk melaksanakan asuhan keperawatan keluarga dengan tahap perkembangan keluarga usia pertengahan dengan menurunkan tekanan darah yang mengalami masalah hipertensi. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan desain studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah klien yang menderita hipertensi. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa setelah diberikan terapi teknik relaksasi nafas dalam selama 15 menit tiga kali sehari selama 4 kali kunjungan klien mengalami penurunan tekanan darah dari 170/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg dan pusing sudah berkurang. Klien dan keluarga dapat menerapkan relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Kata kunci:

Asuhan Keperawatan Keluarga, Tahap Perkembangan Usia Pertengahan.

**NURSING STUDY PROGRAM OF DIPLOMA 3 PROGRAMS  
FACULTY OF HEALTH SCIENCES  
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2022**

**FAMILY NURSING CARE AT THE DEVELOPMENT STAGE OF THE MIDDLE-  
AGE FAMILY**

**Ai Sundariningsih<sup>1</sup>,  
Nurul Devi Ardiani, S.Kep.,Ns.,M.Kep<sup>2</sup>**

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

<sup>2</sup>Nursing Lecturer at the University of Kusuma Husada Surakarta

\*Author Email: [aiisndr77@gmail.com](mailto:aiisndr77@gmail.com)

**ABSTRACT**

Hypertension or high blood pressure is a state of change in which blood pressure increases abnormally from time to time, with a systolic of more than 140 mmHg and more than 90 mmHg for diastolic. One of the implemented interventions is the provision of deep breathing relaxation techniques. The study aimed to manage family nursing care in the developmental stage of middle age families by reducing the blood pressure of hypertensive patients. This type of research adopted a descriptive method with a case study design. The subjects were clients with hypertension. The results of deep breathing relaxation techniques for 15 minutes three (3) times a day for four (4) visits obtained a decrease in blood pressure from 170/100 mmHg to 140/80 mmHg and reduced dizziness in the client. Clients and families could apply deep breathing relaxation to reduce the blood pressure of hypertension patients.

Keywords: Family Nursing Care, The Development Stage of Middle-Age.

Translated by:

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

**PENDAHULUAN**

Hipertensi adalah penyakit jantung dan pembuluh darah yang ditandai peningkatan tekanan darah. Pada umumnya, perubahan fisik yang sering terjadi pada usia pertengahan (*middle age family*) sering munculnya keluhan antara lain nyeri kepala, gelisah, palpitasi, pusing, leher kaku, pandangan kabur, dada terasa sesak, mudah lelah, dan lemas, sehingga menyebabkan hipertensi (Johanes 2019).

Hipertensi yang tidak teratasi, dapat menimbulkan komplikasi yang berbahaya, yaitu: payah jantung, stroke, kerusakan ginjal, dan kerusakan penglihatan (Fandinata, 2020). Menurut Anggraini (2020) dalam jurnal yang berjudul “Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Jakarta” pada penderita hipertensi diberikan tindakan terapi teknik relaksasi nafas dalam yang memiliki

pengaruh efektif untuk menurunkan tekanan darah tinggi. Hasil penelitian dari jurnal tersebut didukung oleh penelitian dari Rini Tri Hastuti dan Insyiah (2015) yang menyatakan bahwa adanya hubungan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Tujuan pada studi kasus ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan dengan masalah hipertensi.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan desain studi kasus. Subjek yang digunakan studi kasus ini adalah suatu keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan yang memiliki masalah hipertensi di wilayah Gondangrejo, Karanganyar dan dilaksanakan pada tanggal 19 Januari 2022 sampai 24 Januari dengan 4 kali kunjungan. Pengumpulan data yang digunakan dengan wawancara, observasi, lembar observasi dan pemeriksaan fisik serta studi dokumentasi.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Pengkajian**

Hasil pengkajian yang dilakukan pada keluarga Ny.S pada pengkajian didapatkan data berdasarkan data subjektif antara lain: klien mengatakan pusing dan terasa kencang kaku pada bagian tengkuk leher, Ny.S mengatakan menderita hipertensi sejak puluh tahun yang lalu (ketika ditanya Ny.S mengatakan sudah beberapa puluh tahun menderita hipertensi dan Ny.S tidak mengingatnya) tetapi tidak pernah meminum obat dan tidak memeriksakannya. Klien mengatakan belum mengerti penanganan hipertensi selain obat-obatan dan nonfarmakologis yang bisa menurunkan tekanan darah. Data obyektif menunjukkan keluarga

Ny.S tidak memperhatikan pola makanan Ny.S, Ny.S masih sering mengkonsumsi makanan yang asin-asin dan sayuran yang menyebabkan tekanan darah naik, klien tidak mengikuti posyandu pra lansia karena setiap paginya pergi kesawah. Adapun hasil pemeriksaan tanda-tanda vital untuk TD 170/100mmHg, N: 88x/menit, RR: 22x/menit, S: 36,6°C.

### **2. Diagnosis keperawatan**

Berdasarkan hasil pengkajian didapatkan data fokus dan ditegakan diagnosis keperawatan prioritas yaitu Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif (D. 0115) dengan hasil skoring 3 2/3 dengan pembenaran Ny. S mengatakan menderita hipertensi sudah sejak puluh tahun yang lalu dan belum mengetahui penanganan hipertensi didapatkan kriteria aktual dengan nilai 1. Dengan memberikan penjelasan cara mengatasi hipertensi dengan non farmakologis (teknik relaksasi nafas dalam) didapatkan kriteria kemungkinan masalah dapat diubah sebagian dengan nilai 1. Masalah dapat dicegah dengan memberikan pengetahuan cara mengatasi hipertensi dengan non farmakologis kemungkinan masalah dapat dicegah cukup dengan nilai 2/3. Masalah hipertensi harus segera ditangani karena akan menimbulkan komplikasi dirasa harus segera ditangani dengan nilai 1, jumlah total nilai untuk Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif adalah 3 2/3.

### **3. Intervensi Keperawatan**

Intervensi keperawatan dilakukan selama 4 kali kunjungan dengan mengacu 5 fungsi keluarga diharapkan keluarga mampu mengenal masalah dengan kriteria hasil: keluarga mampu mengenal

masalah dengan Bimbingan Sistem Kesehatan (I. 12360) identifikasi masalah kesehatan individu, keluarga, keluarga mampu mengambil keputusan dengan Dukungan Pengambilan Keputusan (I. 09265) antara lain: a) hormati hak pasien untuk menerima informasi mengenai definisi, penanganan hipertensi dan cara melakukan relaksasi nafas dalam. b) informasikan alternatif solusi secara jelas menurunkan tekanan darah dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam. Keluarga dapat merawat anggota keluarga yang sakit, keluarga dapat memodifikasi lingkungan serta keluarga dapat memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada dengan Dukungan Keluarga Merencanakan Keperawatan (I. 13477) antara lain: a) ajarkan cara perawatan yang bisa dilakukan keluarga. b) ciptakan perubahan lingkungan rumah secara optimal. c) anjurkan menggunakan fasilitas kesehatan yang ada.

#### 4. Implementasi Keperawatan

Implementasi yang pertama dilakukan dengan diagnose Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif (D.0115) yaitu mengajarkan terapi teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi nafas dalam dilakukan selama 15 menit tiga kali sehari selama 4 kali kunjungan. Implementasi keperawatan hari pertama dilakukan pada hari Rabu, 19 Januari 2022 yaitu dengan menjelaskan tanda dan gejala hipertensi, menginformasikan alternatif solusi pencegahan hipertensi dengan cara nonfarmakologis, melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi nonfarmakologis relaksasi nafas dalam. Implementasi keperawatan hari kedua dilakukan

pada hari Kamis tanggal 20 Januari 2022 yaitu mengidentifikasi resiko lingkungan yang mempengaruhi terjadinya masalah kesehatan hipertensi, melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi nonfarmakologis relaksasi nafas dalam. Implementasi keperawatan hari ketiga dilakukan pada hari Jumat tanggal 21 Januari 2022 yaitu memberikan informasi atau mendiskusikan kelebihan dan kekurangan teknik relaksasi nafas dalam, menganjurkan makan sayur dan buah yang dapat menurunkan tekanan darah melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi nonfarmakologis relaksasi nafas dalam. Implementasi hari keempat dilakukan pada hari Senin tanggal 24 Januari 2022 yaitu menciptakan perubahan lingkungan rumah secara optimal dengan membatasi aktivitas klien dan mengurangi konsumsi makanan dengan tinggi garam, menganjurkan menggunakan fasilitas kesehatan yang ada, melakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah terapi nonfarmakologis relaksasi nafas dalam

#### 5. Evaluasi keperawatan

Hasil evaluasi setelah dilakukan tindakan cara menurunkan tekanan darah yang dirasakan dengan mengajarkan teknik relaksasi nafas 15 menit selama 3 kali dalam sehari selama 4 hari dilakukan evaluasi pada hari Senin, 24 Januari 2022 didapatkan data subyektif klien mengatakan pusing sudah berkurang setelah melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara rutin, klien mengatakan badannya lebih rileks dan tenang, klien mengatakan sudah tahu cara mengatasi hipertensi dengan teknik relaksasi nafas dalam. Data obyektif didapatkan klien tampak kooperatif ketika diberi saran oleh mahasiswa,

klien cukup baik dalam melakukan teknik relaksasi nafas dalam, tekanan darah sebelum dilakukan relaksasi nafas dalam yaitu 150/80 mmHg sesudah dilakukan relaksasi nafas dalam 140/80 mmHg, terdapat perubahan tekanan darah pada klien sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi nafas dalam. *Assesment*: keluarga mampu memenuhi 3 fungsi perawatan kesehatan keluarga yaitu mengenal masalah (keluarga dan pasien dapat menjelaskan pengertian, tanda gejala hipertensi, faktor resiko, dan penatalaksanaanya), mengambil keputusan (keluarga mampu mengidentifikasi penyelesaian masalah dan melibatkan anggota keluarga), merawat keluarga yang sakit (melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah) dengan baik dan belum bisa memenuhi 2 fungsi perawatan kesehatan keluarga yaitu memodifikasi lingkungan (klien masih mengkonsumsi sayuran hijau: daun singkong dan makanan tinggi garam karena menganggap itu hal yang wajar) dan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan (klien jika sakit hanya beristirahat dan memeriksakannya kebidan atau puskesmas jika dirasa parah). *Planning*: pertahankan intervensi yaitu teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri setiap hari agar ketika tekanan darahnya naik yang dapat menimbulkan pusing dan leher belakang terasa kaku, maka gejala tersebut akan berkurang dan tekanan darah klien dapat menurun dan memotivasi klien dalam akses kefasilitas kesehatan

## **PEMBAHASAN**

Pada pengkajian didapatkan bahwa klien Ny.S berusia 60 tahun mengalami hipertensi dengan hasil pemeriksaan tanda-

tanda vital TD 170/100mmHg, N: 88x/menit, RR: 22x/menit, S: 36,6°C. dari data tersebut diketahui Ny.S memiliki tekanan darah melebihi batas normal. Ny.S mengatakan menderita hipertensi sejak puluh tahun yang lalu. Ny.S mengatakan pusing dan terasa kencang kaku pada bagian tengkuk leher. Dari data pengkajian ini diketahui bahwa data yang sesuai dengan pendapat Fildayanti (2020) yang menyatakan hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan keadaan perubahan dimana tekanan darah meningkat secara tidak normal dari waktu ke waktu, dengan sistolik lebih dari 140 mmHg dan diastolik lebih dari 90 mmHg .

Setelah melakukan pengkajian terkait dengan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif, dilakukan intervensi utama keperawatan teknik relaksasi nafas dalam selama 15 menit tiga kali sehari selama 4 kali kunjungan untuk menurunkan tekanan darah yang tinggi. Teknik relaksasi nafas dalam yang dilakukan akan merangsang naiknya nitrit oksida yang akan masuk ke paru-paru dan berfungsi membuat orang lebih tenang sehingga tekanan darah yang dalam keadaan tinggi akan menurun (Wardani, 2015).

Berdasarkan hasil tersebut maka penulis melakukan intervensi dengan memberikan terapi teknik relaksasi nafas dalam untuk menurunkan tekanan darah klien dengan melibatkan peran keluarga sehingga keluarga mampu melakukan tindakan relaksasi nafas dalam secara mandiri.

Tindakan keperawatan yang dilakukan penulis pada Ny.S dengan kunjungan 4 kali dan didapatkan hasil klien mampu memahami mengenai masalah hipertensi dan cara merawat keluarga hipertensi. Setelah dilakukan pemberian tindakan nonfarmakologis teknik relaksasi nafas dalam selama 15 menit tiga kali sehari selama 4 kali kunjungan, hasil didapatkan yaitu tekanan darah menurun dari 170/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Pada saat implementasi dilakukan keluarga kooperatif dan mampu mempraktikan

relaksasi nafas dalam mandiri dirumah. Berdasarkan evaluasi akhir pemberian relaksasi nafas dalam selama 4 hari dapat menurunkan tekanan darah dari 170/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg. Teknik relaksasi nafas dalam dapat menurunkan penggunaan oksigen, pencernaan, frekuensi pernafasan, nadi, menurunkan tekanan darah, ketegangan otot dan nadi (Anggraini, 2020). Teknik relaksasi nafas dalam juga merupakan salah satu terapi relaksasi yang membuat tubuh menjadi lebih tenang (Apriliya, 2020).

### SARAN

1. Bagi Puskesmas  
Dapat meningkatkan pelayanan pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan terhadap keluarga, terutama dalam melakukan tindakan pencegahan hipertensi dengan melakukan terapi non farmakologis.
2. Bagi Instansi Pendidikan  
Dapat menambah referensi khususnya asuhan keperawatan keluarga pada tahap perkembangan keluarga usia pertengahan dalam penanganan penurunan tekanan darah.
3. Bagi Klien dan Keluarga  
Klien dan keluarga dapat menjaga kesehatan anggota keluarganya dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam secara mandiri untuk membantu menurunkan tekanan darah.
4. Bagi Penulis  
Dapat lebih memperluas ilmu pengetahuan dan dapat mengaplikasikan terapi non farmakologis yaitu mengajarkan teknik relaksasi nafas dalam pada keluarga dengan tahap perkembangan usia pertengahan.

### DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, Y, (2020). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Tekanan Darah pada Hipertensi

### KESIMPULAN

Pengelolaan asuhan keperawatan keluarga usia pertengahan hipertensi dengan masalah Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif tindakan yang dilakukan adalah pemberian teknik relaksasi nafas dalam selama 15 menit tiga kali sehari selama 4 kali kunjungan didapatkan penurunan tekanan darah dari 170/100 mmHg menjadi 140/80 mmHg.

di Jakarta. *Jurnal JKFT*. Universitas Muhammadiyah Tangerang VOL 5. Apriliya, R, W, (2020). Association

APLIKASI TEKNIK  
PERNAFASAN PADA  
HIPERTENSI. *Prosiding International Conference on Nursing and Health Sciences*. 117.

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

Fildayanti. (2020). Pengaruh Pemberian Rendam Kaki dengan Air Hangat Campuran Garam Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*. VOL 01, hlm 70-75.

Johannes. (2019). *Pengobatan alternatif untuk mengatasi tekanan darah*. : Gramedia Pustaka Utama

Wardani, D.W (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Sebagai Terapi Tambahan terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi. Tingkat I Semarang.

