



## ASUHAN KEPERAWATAN PADA LANSIA DENGAN HIPERTENSI

Aulia Savira Annisa<sup>1)</sup>; Khairani<sup>2)</sup>; Nurhasanah<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> [Auliasvr2009@gmail.com](mailto:Auliasvr2009@gmail.com), Universitas Syiah Kuala

<sup>2)</sup> [Khairani.f.kep@unsyiah.ac.id](mailto:Khairani.f.kep@unsyiah.ac.id), Universitas Syiah Kuala

<sup>3)</sup> [Nurhasanah@usk.ac.id](mailto:Nurhasanah@usk.ac.id), Universitas Kuala

### Abstract

**Background:** Along with the aging process, the body gradually undergo various changes and health problems, one of which is hypertension. Hypertension is commonly referred to the silent killer as it is a deadly disease, with complications which can increase the risk of heart attack, heart failure, stroke and kidney failure. Management of hypertension consists of pharmacological and non-pharmacological therapy. **Aim of Research:** This study aims to provide an overview of nursing care for elderly with hypertension problems. **Research Method:** This research uses a case study conducted by home visit. The results of the study indicated that Mrs. F suffered from hypertension for about 20 years; BP 165/95 mmHg, complained of frequent dizziness, felt weakness, felt heart palpitations, felt heavy in the neck and numb legs. **Results of Study:** The results of the evaluation showed that having the increase knowledge related to controlling hypertension, being able to apply DASH and reducing blood pressure from 165/95 mmHg to 142/89 mmHg. **Conclusion:** After being given the intervention, elderly and families showed an increase in knowledge about hypertension, being able to apply DASH in everyday life and being able to carry out complementary therapies to reducing blood pressure.

**Keywords:** Elderly, Hypertension, Nursing Care

### Abstrak

**Latar Belakang:** Seiring dengan proses penuaan, tubuh akan mengalami berbagai perubahan dan masalah kesehatan, salah satunya adalah hipertensi. Hipertensi sering disebut sebagai *silent killer* karena hipertensi termasuk penyakit yang mematikan, dengan komplikasi yang dapat meningkatkan resiko serangan jantung, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Penatalaksanaan hipertensi yaitu terapi farmakologi dan terapi non farmakologi.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk memberikan Gambaran tentang asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kasus yang dilakukan dengan kunjungan rumah (*home visit*). Hasil pengkajian didapatkan Ny. F sudah menderita hipertensi selama  $\pm$ 20 tahun, TD 165/95 mmHg, mengeluh sering pusing, lemas, jantung berdebar, merasa berat di bagian kuduk dan kaki terasa kebas. **Hasil:** Hasil evaluasi pengetahuan terkait pengendalian hipertensi meningkat, mampu menerapkan DASH dan terjadi penurunan tekanan darah dari 165/95 mmHg menjadi 142/89 mmHg. **Kesimpulan:** Setelah diberikan intervensi, lansia dan keluarga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang pengendalian hipertensi, menerapkan DASH dalam kehidupan sehari-hari dan dapat melaksanakan terapi komplementer untuk menurunkan tekanan darah

**Kata Kunci:** Asuhan Keperawatan, Hipertensi, Lansia

## PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) adalah seseorang yang berusia 60 tahun ke atas (Kemenkes, 2016). Persentase penduduk lansia di Indonesia meningkat dari 7,57% pada tahun 2012 dan menjadi 10,48% pada tahun 2022. Provinsi Aceh memiliki 469.083 lansia, yang terdiri dari 213.683 lansia laki-laki dan 255.400 lansia perempuan. Pada tahun 2023, Kota Banda Aceh memiliki 20.949 lansia terdiri dari 10.718 perempuan lansia dan 10.231 lansia laki-laki (Badan Pusat Statistik, 2023). Penuaan adalah suatu proses yang terjadi terus menerus dan berkesinambungan yang selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. sehingga akan mempengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan. Terdapat empat penyakit yang sangat erat hubungannya dengan proses menua, diantaranya ialah gangguan sirkulasi darah seperti hipertensi (Nasrullah, 2016).

Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena termasuk penyakit yang mematikan, dengan komplikasi dari hipertensi dapat meningkatkan risiko serangan jantung, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Dampak hipertensi secara fisik adalah penyumbatan arteri koroner dan infark, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung, memicu gangguan serebrovaskuler dan arterosklerosis koroner, serta menjadi penyebab kematian (Halidah ZA, 2023).



Hipertensi sering disebut sebagai silent killer karena termasuk penyakit yang mematikan, dengan komplikasi dari hipertensi dapat meningkatkan risiko serangan jantung, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal. Dampak hipertensi secara fisik adalah penyumbatan arteri koroner dan infark, hipertrofi ventrikel kiri, gagal jantung, memicu gangguan serebrovaskuler dan arterosklerosis koroner, serta menjadi penyebab kematian (Halidah ZA, 2023).

Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan terapi farmakologis dengan menggunakan obat-obatan maupun dengan terapi non-farmakologis. yaitu dengan menerapkan pola hidup sehat yaitu berupa penurunan berat badan, olah raga, berhenti merokok, modifikasi diet seperti mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran, mengurangi asupan garam, dan mengurangi konsumsi alkohol. Terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk mengurangi tekanan darah tinggi seperti terapi pijat tengkuk. Terapi pijat tengkuk pada pasien hipertensi digunakan untuk melancarkan aliran darah sehingga dapat mengurangi rasa sakit yang dirasakan pada penderita hipertensi. Pemijatan adalah teknik dalam penyembuhan alternatif untuk mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi, dan melalui penerapan tekanan di berbagai titik tertentu khususnya pada bagian tengkuk (Subandiyo, 2014).

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan didapatkan Ny. F sudah menderita hipertensi sejak 20 tahun yang lalu. Ny. F pernah mengalami tekanan darah mencapai 200, meskipun tekanan darah cenderung tinggi, Ny. F masih sulit menjaga tekanan darahnya. Ny. F jarang memeriksakan kesehatannya dan tidak jarang minum obat secara teratur meskipun tekanan darah cenderung tinggi. Ny. F sering mengeluh pusing kepala dan nyeri kaku kuduk sehingga menghambat aktivitasnya fisiknya. Diagnosa yang diangkat pada kasus ini adalah manajemen kesehatan tidak efektif. Dari uraian di atas, penulis melakukan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan lansia dengan hipertensi berdasarkan lima tugas keluarga yang meliputi pengkajian, penentuan diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan cara kunjungan rumah (*home visit*) selama 11 hari di Gampong Lambaroskep Kecamatan Kuta Alam, Banda Aceh. Asuhan keperawatan dilakukan pada keluarga Ny. F yang dimulai dari tanggal 30 April hingga 10 Mei 2024 yang mencakup pengkajian, penentuan diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Teknik pengumpulan data dengan pengkajian keperawatan dengan observasi, wawancara, dan pemeriksaan fisik. Hasil pengkajian data subjektif dan objektif selanjutnya dikelompokkan kedalam analisa data serta dikaitkan dengan konsep dan teori. Kemudian data yang telah disusun tersebut digunakan untuk menentukan diagnosa keperawatan lalu dilanjutkan dengan perencanaan tindakan keperawatan, implementasi, dan evaluasi dari asuhan keperawatan yang telah diberikan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengkajian**

Penulis melakukan pengkajian pada Sabtu, 26 April 2024 didapatkan bahwa Ny. F merupakan seorang lansia yang berusia 90 tahun bersuku Aceh, beragama Islam, Tingkat Pendidikan tidak tamat SD dan berasal dari Kota Banda Aceh Gampong Lambaro Skep Kecamatan Kuta Alam. Ny. F merupakan seorang janda, Ny. F memiliki seorang anak yaitu Ny. R dan seorang cucu (An. Z). Untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya Ny. F mengandalkan gaji veteran dan dibantu oleh anaknya yaitu Ny. R. Ny. F memiliki riwayat hipertensi sudah sekitar 20 tahun yang lalu, dengan keluhan pusing dan nyeri kaku kuduk yang dirasakan. Ny. F jarang memeriksa kesehatannya kepelayanan kesehatan, Ny. F tidak rutin ke posbindu, beliau menghadiri posbindu jika ada yang mengantar. Ketika sakit Ny. F memeriksa kesehatannya ke



pukesmas atau rumah sakit terdekat. Keluhan yang dirasakan selama 3 bulan terakhir yaitu jantung berdebar, kaku kuduk dan sering merasa pusing.

Dari hasil pengkajian pada tanggal 26 April 2024 pada Ny. F didapatkan hasil Tekanan Darah 175/90 mmHg, Ny. F mengatakan tidak menerapkan diet dalam mengontrol hipertensi, diet sangat dianjurkan untuk mengontrol hipertensi. *Dietary approaches to stop hypertension* (DASH) sangat penting bagi penderita hipertensi karena efektivitas kinerjanya yaitu memperbaiki resistensi insulin, dan menurunkan stres oksidatif, menurunkan kalsium intraseluler vaskuler, memperbaiki fungsi endotel dan menurunkan resistensi vaskuler sehingga tekanan darah menurun (Kumala, 2014). Diet DASH merupakan diet dengan mengonsumsi sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan (30 gram/hari) dan mineral tertentu (kalium, magnesium serta kalsium) dengan asupan garamnya dibatasi (Hartono, 2016).

Lansia juga mengeluh kaku kuduk disertai dengan kepala pusing, Ny. F belum tau terapi nonfarmakologi untuk mengurangi kaku kuduk. Menurut Kurdi et al (2022) Pemijatan adalah teknik dalam penyembuhan alternatif untuk mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi, dan melalui penerapan tekanan di berbagai titik tertentu khususnya pada bagian tengkuk. Terapi ini salah satu penatalaksanaan yang dapat menurunkan sakit kepala dan melancarkan aliran darah dan energi yang terdapat didalam tubuh sehingga dapat mengurangi rasa sakit yang dirasakan pada penderita hipertensi. Selain bermanfaat menurunkan tekanan darah, pijat tengkuk juga dapat menurunkan intensitas nyeri kepala pada penderita hipertensi. Tekanan terhadap jaringan mampu melepaskan histamin yang pada akhirnya akan menimbulkan vasodilator pembuluh darah dan meningkatkan aliran balik vena yang kemudian akan menurunkan kerja jantung. Terjadinya penurunan kerja jantung tersebut maka tekanan intrakranial akan menjadi turun dan nyeri kepala akan menjadi berkurang (Yoganita NE, 2019).

Hasil pengkajian juga didapatkan bahwa Ny. F mengeluh kakinya sering kebas dan kadang-kadang mengganggu Ny. F saat melakukan aktivitas sehari-hari. Pengobatan-pengobatan farmakologi, hipertensi dapat ditangani dengan berbagai pengobatan – pengobatan alternatif seperti terapi rendam kaki dengan air hangat. Pengobatan-pengobatan farmakologi, hipertensi dapat ditangani dengan berbagai pengobatan – pengobatan alternatif seperti terapi rendam kaki dengan air hangat (Ulinnuha, 2018)

### **Diagnosa**

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada lansia, didapatkan diagnosa keperawatan manajemen kesehatan tidak efektif. Diagnosa ini diangkat berdasarkan data subjektif yang didapatkan yaitu: Ny. F mengatakan sudah menderita hipertensi sejak 20 tahun yang lalu tetapi tidak rutin memeriksa tekanan darah, bulan ini Ny. F tidak menghadiri posbindu karena tidak ada yang mengantar, keluhan yang dirasakan adalah pusing, kaku kuduk dan jantung berdebar-debar. Ny. F juga tidak melakukan pantangan makanan, dan makan sama seperti anggota keluarga lainnya. Saat dilakukan pemeriksaan tekanan darah didapatkan hasil 170/90 mmHg. Data objektif didapatkan bahwa lansia tampak lemah dan klien hanya mampu menjelaskan beberapa upaya kesehatan yang harus dilakukan ketika mengalami gejala, akan tetapi perilaku lansia belum efektif dalam melakukan pengontrolan terhadap penyakit hipertensi

Manajemen kesehatan tidak efektif merupakan diagnosa keperawatan yang didefinisikan sebagai Pola pengaturan dan pengintegrasian penanganan masalah kesehatan ke dalam kebiasaan hidup sehari-hari tidak memuaskan untuk mencapai status kesehatan yang diharapkan.

Manajemen kesehatan tidak efektif dapat dilihat dari lansia mengungkapkan kesulitan dalam menjalani program perawatan/pengobatan, gagal melakukan tindakan untuk mengurangi faktor resiko, gagal menerapkan program perawatan/pengobatan dalam kehidupan sehari-hari , aktivitas hidup sehari-hari tidak efektif untuk memenuhi tujuan kesehatan (PPNI, 2018).



## Intervensi

Berdasarkan diagnosa keperawatan yang telah dirumuskan, penulis melakukan penyusunan intervensi keperawatan dan tujuan pemberian intervensi keperawatan sesuai dengan buku Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) dan jurnal ilmiah terkait. Pada diagnosa keperawatan pertama yaitu manajemen kesehatan tidak efektif, intervensi yang akan diberikan adalah edukasi kesehatan. Tujuan dari diberikan intervensi edukasi kesehatan adalah manajemen kesehatan meningkat dengan kriteria hasil melakukan tindakan untuk mengurangi faktor risiko meningkat, menerapkan program perawatan meningkat, aktivitas hidup sehari-hari efektif memenuhi tujuan kesehatan meningkat dan verbalisasi kesulitan dalam menjalani program perawatan/pengobatan menurun. Hal yang akan dilakukan adalah mengkaji pengetahuan klien tentang penyakitnya, memberikan edukasi mengenai konsep hipertensi, edukasi tentang penerapan diet DASH untuk mengontrol hipertensi, memberikan intervensi nonfarmakologi terapi pijat tengkuk dan rendam kaki dengan air hangat.

Diharapkan setelah dilakukannya tindakan keperawatan, lansia dan keluarga mampu meningkatkan manajemen kesehatan dengan kriteria yang diharapkan lansia menujukkan peningkatan dalam melakukan tindakan untuk mengurangi faktor risiko, menerapkan program perawatan meningkat dan aktivitas dehari-hari efektif memenuhi tujuan kesehatan meningkat.

## Implementasi

Implementasi pertama yang akan diberikan adalah pendidikan kesehatan terkait hipertensi Perawat menjelaskan mulai dari pengertian, faktor Risiko, tanda dan gejala, pencegahan serta penatalaksanaannya, dan komplikasinya. Ny. F memperhatikan dan mendengarkan dengan antusias serta aktif dalam bertanya tentang materi yang diberikan. Perawat juga mengevaluasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan seperti pengertian, faktor Risiko, tanda gejala, pencegahan, penatalaksanaan, dan komplikasi. Ny. F sangat kooperatif selama edukasi diberikan serta aktif dalam berdiskusi bersama perawat, Ny. F telah memahami materi yang dijelaskan oleh perawat. Berdasarkan hasil evaluasi hipertensi mengenai pendidikan kesehatan tentang konsep hipertensi, Ny. F sudah memahami apa itu hipertensi, bagaimana tanda dan gejala hipertensi seperti pusing, kaku kuduk, sakit kepala, lemas. Penanganan hipertensi dengan penanganan hipertensi dengan minum obat atau terapi lainnya dan pencegahan hipertensi salah satunya adalah tidak mengonsumsi makanan tinggi garam dan berlemak, serta komplikasi akibat hipertensi adalah stroke dan penyakit jantung lainnya. Ny. F mampu menyebutkan dengan pengertian, faktor Risiko, tanda gejala, pencegahan, penatalaksanaan, dan komplikasi. Setelah dilakukannya intervensi, Ny. F mengalami peningkatan pengetahuan dari sebelumnya. Pengetahuan individu mempengaruhi kesadaran terhadap perilaku pencegahan hipertensi, dengan kata lain makin tinggi pengetahuan individu mengenai penyebab hipertensi, faktor pemicu, tanda gejala, dan tekanan darah normal dan tidak normal maka individu akan cenderung menghindari hal-hal yang dapat memicu terjadinya hipertensi, seperti perilaku merokok, minum kopi, dan obesitas. (Yeti Resnayati, 2022)

Implementasi selanjutnya adalah edukasi terkait diet bagi penderita hipertensi yaitu *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH). pemberian pendidikan kesehatan terkait diet sehat hipertensi (DASH) mulai dari pengertian diet, manfaat menerapkan diet dan cara mengatur diet sehat untuk hipertensi, porsi makanan yang boleh dikonsumsi untuk penderita hipertensi dan makanan yang harus dihindari. Ny. F memperhatikan dan mendengarkan dengan antusias serta aktif dalam bertanya tentang materi yang diberikan. Perawat juga mengevaluasi dengan mengajukan beberapa pertanyaan seputar materi yang telah disampaikan. Diet yang dapat diberikan yaitu *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) yang direkomendasikan dan efektif dapat menurunkan tekanan darah. Diet DASH merupakan diet



dengan mengonsumsi sayuran serta buah yang banyak mengandung serat pangan (30 gram/hari) dan mineral tertentu (kalium, magnesium serta kalsium) dengan asupan garamnya dibatasi (Hartono, 2016) . Diet DASH sangat penting bagi penderita hipertensi karena efektivitas kinerjanya yaitu memperbaiki resistensi insulin, dan menurunkan stres oksidatif, menurunkan kalsium intraseluler vaskuler, memperbaiki fungsi endotel dan menurunkan resistensi vaskuler sehingga tekanan darah menurun (Kumala, 2014).

Implementasi selanjutnya adalah terapi pijat tengkuk. Implementasi terapi pijat tengkuk dilakukan dengan durasi  $\pm 30$  menit Perawat menjelaskan mulai dari tujuan, manfaat, indikasi, kontraindikasi, waktu yang tepat untuk melakukan pijat dan mendemonstrasikan cara melakukan pijat. Ny. F dan anaknya memperhatikan dan mendengarkan dengan antusias serta aktif Ny. F tampak kooperatif, Ny. R mampu mengulang gerakan yang telah diajarkan dan mendemonstrasikan langsung kepada Ny. F. Hasil evaluasi hari pertama, Ny. F mengatakan setelah dilakukan intervensi terapi pijat tengkuk otot lehernya menjadi sedikit lebih rileks dan merasa nyaman saat dilakukan, Klien sudah terbiasa dipijat sehingga klien sangat tertarik dengan intervensi ini, Ny. F dan Ny. R anaknya mengatakan akan mencoba melakukannya kembali secara rutin dan mengingat gerakan- gerakan pijat yang sudah diimplementasikan, Klien terlihat kooperatif dan bisa mengingat gerakan terapi pijat tengkuk karena gerakan yang mudah dan gerakannya tidak banyak. Terapi pijat tengkuk pada pasien hipertensi digunakan untuk melancarkan aliran darah sehingga dapat mengurangi rasa sakit yang dirasakan pada penderita hipertensi (Fahrudin Kurdi, 2022). Pemijatan adalah teknik dalam penyembuhan alternatif untuk mengurangi ketegangan, meningkatkan sirkulasi, dan melalui penerapan tekanan di berbagai titik tertentu khususnya pada bagian tengkuk. Terapi ini salah satu penatalaksanaan yang dapat menurunkan sakit kepala dan melancarkan aliran darah dan energi yang terdapat didalam tubuh sehingga dapat mengurangi rasa sakit yang dirasakan pada penderita hipertensi (Subandiyo, 2014).

Kemudian perawat memberikan intervensi terapi komplementer yaitu terapi rendam kaki dengan air hangat. Terapi rendam kaki dengan air hangat ini dilakukan selama 20 menit saat intervensi dengan memasukkan kaki klien dalam baskom yang berisi air hangat sebatas mata kaki. Terapi rendam air hangat merupakan terapi non farmakologi yang dapat menurunkan tekanan darah. Manfaat yang diberikan oleh therapy rendam kaki dengan air hangat untuk dapat mengatasi demam, mengatasi nyeri, memperbaiki kesuburan, menghilangkan rasa lelah, sistem pertahanan tubuh meningkat dan juga bermanfaat dalam melancarkan peredaran darah (Ulinnuha, 2018). Mekanisme kerja terapi rendam kaki dengan air hangat meningkatnya sirkulasi darah dengan cara memperlebar pembuluh darah sehingga oksigen masuk kejaringan dan dapat menurunkan ketegangan, jika rendam kaki air hangat dilakukan secara rutin maka dapat terjadi perubahan tekanan darah karena efek dari rendam kaki menggunakan air hangat menghasilkan energi kalor yang bersifat mendilatasi dan melancarkan peredaran darah juga merangsang saraf yang ada pada kaki untuk mengaktifkan saraf parasimpatik sehingga menyebabkan perubahan tekanan darah. Terapi rendam kaki dengan air hangat dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, meringankan nyeri sendi, menurunkan ketegangan otot, melebarkan pembuluh darah, membunuh kuman, menghilangkan bau dan juga dapat meningkatkan kualitas tidur untuk lansia (Yessi Harnani, 2017).

### Evaluasi

Setelah dilakukan beberapa implementasi keperawatan, Ny. F tampak antusias dan kooperatif selama implementasi berlangsung. hasil evaluasi yang ditemukan adalah pelaksanaan implementasi mengalami perubahan pengingkatan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi untuk lebih meningkatkan status kesehatan lansia. Ny. F mampu menyebutkan penyebab terjadinya hipertensi, komplikasi dari hipertensi serta bagaimana penanganan dari hipertensi.



Ny. F mengatakan akan meminum obat darah tinggi secara rutin. Ny. F juga mengatakan senang setelah diberikan pengetahuan terkait pengendalian hipertensi. Ny. F mampu menyebutkan manfaat dan langkah-langkah diet DASH serta aturan diet bagi penderita hipertensi. Ny. F mengatakan akan mengaplikasikan diet DASH kedalam kehidupan sehari-hari serta menjaga pola makan yang sehat agar dapat mengendalikan tekanan darahnya. Keluarga juga mampu melakukan demonstrasi terapi nonfarmakologi yang sudah diberikan yaitu terapi pijat tengkuk dan rendam kaki dengan air hangat, Ny. F mengatakan merasa nyaman dan rileks saat diberikan terapi dan keluarga Ny. F mengatakan akan mengulang terapi yang sudah diberikan karena sederhana dan mudah untuk dilakukan.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Setelah dilakukan asuhan keperawatan pada keluarga Ny. F didapatkan kesimpulan bahwa lansia mengalami perubahan pengingkatan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi untuk lebih meningkatkan status kesehatan. Menunjukkan peningkatan pemahaman terhadap hipertensi. Ny. F mampu menyebutkan penyebab terjadinya hipertensi, komplikasi dari hipertensi serta bagaimana penanganan dari hipertensi. Ny. F mengatakan akan meminum obat darah tinggi secara rutin. Setelah dilakukan implementasi berdasarkan Evidence Based Nursing yaitu Terapi pijat tengkuk dapat disimpulkan bahwa sangat berpengaruh dalam melancarkan aliran darah dan energi yang terdapat didalam tubuh sehingga dapat mengurangi rasa sakit yang dirasakan pada penderita hipertensi. Rendam kaki dengan air hangat juga efektif untuk meningkatkan sirkulasi darah dengan cara memperlebar pembuluh darah sehingga oksigen masuk kejaringan dan dapat menurunkan ketegangan pada kaki. Ny. F dan keluarga mampu mendemonstrasikan terapi pijat tengkuk dan akan menerapkan dikehidupan sehari-hari.

### **Saran**

Diharapkan kepada perawat komunitas untuk dapat memberikan dukungan kepada lansia dan mengoptimalkan promosi kesehatan khususnya pada keluarga dengan hipertensi. Diharapkan juga bagi keluarga untuk menerapkan pengetahuan dan terapi yang telah didapatkan secara mandiri serta mengoptimalkan sumber daya yang ada di lingkungan sekitar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Halidah, ZA., Nazyiah., Suralaga, C. (2023). Hubungan Pengetahuan Diet Rendah Garam Dengan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi Di Pukusmas Kelurahan Raguna. Manuju Malahayati Nursing Journal. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9060>
- Arafah, S. (2019). Pengaruh Terapi Rendam kaki air Hangat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Pattallassang Kab.Takalar. Media Keperawatan: Politeknik Kesehatan Makassar. <https://doi.org/10.32382/jmk.v10i2.1336>
- Dewi, S. U., & Rahmawati, P. A. (2019). Penerapan Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Dalam Menurunkan Tekanan Darah. JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi), 3(2), 74–80. <https://doi.org/10.46749/jiko.v3i2.33>
- Dinkes. (2020). Profil Kesehatan Aceh Tahun 2020 - Dinas Kesehatan Provinsi Aceh (acehprov.go.id). <https://dinkes.acehprov.go.id/detailpost/profil-kesehatan-aceh-tahun-2020>
- Harnani, Y., & Axmalia, A. (2017). Terapi Rendam Kaki Menggunakan Air Hangat Efektif Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut. Journal of Community Health. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/nersmuda/article/view/8133>
- Kemenkes. (2021). Pedomanan nasional pelayanan kedokteran tata laksana hipertensi dewasa. Kementerian Kesehatan RI, 1–85. <https://www.kemkes.go.id/id/pnlpk-2021---tata-laksana-hipertensi-dewasa>



- Kholifah, Siti Nur. 2016. Keperawatan Gerontik. Jakarta Selatan. Kemenkes RI.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., Snyder, S.J. (2010). Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses dan praktik, vol. 1, ed.7. Jakarta: EGCKumala, M. (2014). Peran Diet dalam Pencegahan dan Terapi Hipertensi. *Damianus Journal of Medicine*, 13(1), 50- 61.
- Kumala, M. (2014). Peran diet dalam pencegahan dan terapi hipertensi. *Damianus Journal of Medicine*, 13(1), 50-6. <http://repository.untar.ac.id/1657/>
- Kurdi, F., Susumaningrum, A., Rasni, H & Susanto, T. (2022). Implementasi Pencegahan Komplikasi Hipertensi melalui Therapeutic Nape Massage Pada Lansia. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1). <https://jurnal.ut.ac.id/index.php/diseminasi/article/view/2177>
- Mukti, B. (2019). Penerapan DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) pada penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 14(2), 17–22. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v14i2.610>
- Nasrullah. (2017). Buku ajar keperawatan gerontik jilid I dengan pendekatan asuhan keperawatan NANDA, NIC-NOC. Jakarta Timur: TI
- PPNI. (2018). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed). Jakarta : DPP PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed). Jakarta : DPP PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan (1st ed). Jakarta : DPP PPNI.
- Resnayati, Y., Riasmini, N. M., & Maryam, R. S. (2022). Edukasi pada kelompok lansia hipertensi meningkatkan pengetahuan dan sikap gaya hidup sehat. 323–328. <https://www.poltekkesjakarta3.ac.id/ejurnalnew/index.php/ProsidingSEMNAS2022/article/view/1165/419>
- Subandiyo. (2018). Pengaruh Pijat Tengkuk dan Hipnotis Terhadap Penurunan Tekakak Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 2(3). <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/185/86gmbran>
- Tasalim, R., Redina Cahyani, A., Studi Sarjana Keperawatan, P., Kesehatan, F., & Sari Mulia, U. (2020). Dukungan Keluarga Terhadap Diet Rendah Garam Pada Lansia YangMenderita Hipertensi. *Caring Nursing Journal*, 4(1), 2580–0078. Retrieved from <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/589>.
- Ulinnuha, A. A. (2018). Tekanan Darah Setelah Dilakukan Hidroterapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Sambiroto Kota Semarang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- WHO. (2018). *World Health Statistic*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565585>
- Yoganita, N. E., Sarifah, S., & Widayastuti, Y. (2019). Manfaat Massage Tengkuk Dengan Minyak Zaitun Untuk Mengurangi Nyeri Kepala Pasien Hipertensi. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 16(2), 34. <https://doi.org/10.26576/profesi.32>