



ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA DENGAN HIPERTENSI DI ACEH BESAR

Nadhira Alya Putri¹⁾; Husna Hidayati²⁾; Yuni Arnita³⁾

1) nadhiraalyaputri0@gmail.com, Universitas Syiah Kuala

2) husnahidayati@usk.ac.id, Universitas Syiah Kuala

3) yuniarnita@usk.ac.id, Universitas Syiah Kuala

Abstract

Background: hypertension is a degenerative disease that is the center of world attention, where this disease is also called the silent killer or silent disease, namely a disease that kills without any signs or symptoms first.. Hypertension also remain a top priority in global health. There are several factors that can cause hypertension such as: gender, and lifestyle. **Objective:** this final scientific paper is to provide nursing care to families with hypertension problems. **Methods:** this research uses a case study with a family nursing care approach which consists of an assessment process, determining a diagnosis, providing intervention, implementation, and evaluating the process that has been provided. **Results:** The family nursing intervention provided is related to five family health tasks, namely identifying problems with hypertension, providing support and motivation to families in caring for family members who experience hypertension problems, teaching simple demonstrations of the DASH Diet (Dietary Approach to Stop Hypertension) and hypertension exercises, creating a comfortable living environment, as well as encouraging families to use nearby health facilities. **Conclusion:** Family nursing care related to the five family health tasks is very important to improve family knowledge, skills, motivation and improve healthy behaviors in daily life. **Suggestion:** It is expected that the health center will routinely conduct health checks with the home visit method, especially for family members who have difficulty visiting health facilities.

Keywords: Family, Hypertension, Nursing Care

Abstrak

Latar belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit degeneratif yang menjadi pusat perhatian dunia dimana penyakit ini juga disebut sebagai *silent killer* atau *silent disease* yaitu penyakit yang mematikan tanpa adanya suatu tanda dan gejala terlebih dahulu. Hipertensi juga masih menjadi angka prioritas utama dalam kesehatan global. terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan hipertensi seperti: usia, jenis kelamin, dan pola hidup. **Tujuan:** Karya ilmiah akhir ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan pada keluarga dengan masalah hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga yang terdiri dari proses pengkajian, penetapan diagnosa, memberikan intervensi, implementasi, dan mengevaluasi proses yang telah diberikan. **Hasil:** Intervensi keperawatan keluarga yang diberikan terkait dengan lima tugas kesehatan keluarga yaitu mengidentifikasi masalah tentang hipertensi, memberikan dukungan dan motivasi kepada keluarga dalam merawat anggota keluarga yang mengalami masalah hipertensi, mengajarkan demonstrasi sederhana diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*) dan senam hipertensi, menciptakan lingkungan hidup yang nyaman, serta memberikan dorongan kepada keluarga untuk menggunakan fasilitas kesehatan terdekat. **Kesimpulan:** Asuhan keperawatan keluarga berkaitan dengan lima tugas kesehatan keluarga sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, motivasi keluarga dan meningkatkan perilaku sehat di kehidupan sehari-hari. **Saran:** Diharapkan kepada puskesmas untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan dengan metode home visit terutama bagi anggota keluarga yang sulit mengunjungi fasilitas kesehatan.

Kata kunci: Asuhan Keperawatan, Hipertensi, Keluarga

PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan penyakit degeneratif yang banyak mendapatkan perhatian dari semua kalangan masyarakat, banyak diderita dikalangan lanjut usia bahkan bisa juga menyerang dewasa muda (Ansar & Dwinata, 2019). Hipertensi adalah penyakit tidak menular yang ditandai dengan kondisi ketika tekanan darah sistol naik di atas 140 mmHg dan diastol di atas 90 mmHg. Disebut *silent disease* karena banyak orang tidak menyadari mereka mengidapnya hingga didiagnosis. Insiden hipertensi meningkat seiring bertambahnya usia (Purnawinadi dan Lintang, 2020). WHO memperkirakan prevalensi hipertensi global mencapai 22%, dengan Afrika tertinggi 27% dan Asia Tenggara 25% (Kemenkes RI, 2019). Di Indonesia, DKI Jakarta memiliki prevalensi tertinggi 13,4%, sedangkan Aceh 7,9%.



Penyebab hipertensi terbagi menjadi dua kategori: risiko yang tidak dapat dimodifikasi (faktor genetik, jenis kelamin, usia) dan risiko yang dapat dimodifikasi (berat badan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi kopi, alkohol, asupan natrium dan kalium) (Ramadhani & Khotami, 2023). Hipertensi berisiko tinggi jika tidak diatasi dengan baik, dapat menyebabkan komplikasi seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Anshari, 2019) Pengobatan awal penting untuk mencegah komplikasi pada organ tubuh (Wulandari dkk., 2023)

Dukungan keluarga yang baik dalam pengelolaan hipertensi berdampak positif pada perilaku penderita, sehingga semakin baik dukungan yang diberikan, semakin baik pula perilaku pencegahan penyakit hipertensi dan perubahan gaya hidup yang dapat meningkatkan kesehatan (Putri dkk., 2024). Keluarga juga penting dalam membantu mengontrol pola makan, mengurangi garam, meningkatkan konsumsi kalium dan magnesium, serta melakukan aktivitas fisik. Metode diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) adalah cara efektif untuk mengatur pola makan penderita hipertensi (Fitriyana & Karunianingtyas, 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus berupa asuhan keperawatan yang terdiri dari pengkajian, penentuan diagnosa, intervensi, implementasi dan evaluasi. Asuhan keperawatan yang dilakukan pada keluarga Ny. M yang berdomisili di Desa Cot, Kecamatan Darussalam, Aceh Besar. Asuhan Keperawatan dilakukan mulai tanggal 7 November sampai 19 November 2024. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen pengkajian keperawatan keluarga serta menggunakan alat pemeriksaan fisik seperti sphygmomanometer, stetoskop, dan termometer. Analisa data dilakukan dengan mengelompokkan data yang diperoleh dari hasil pengkajian, yaitu data subjektif dan data objektif. Setelah mengidentifikasi masalah keperawatan dalam keluarga dari hasil pengkajian, peneliti melakukan skoring bersama keluarga untuk menentukan masalah apa yang harus diatasi terlebih dahulu. Kemudian dilanjutkan dengan menyusun rencana keperawatan, implementasi keperawatan, serta melakukan evaluasi dari asuhan keperawatan yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan yang dilakukan mulai tanggal 07 – 19 November 2024 diketahui bahwa klien bernama Ny. M (72 thn) yang tinggal bersama satu orang anak dan satu orang menantu, dan tiga orang cucu. Anak Ny. M bernama Ny. I (43 thn), menantunya yang bernama Tn. L (44 thn), cucu pertamanya An. H (17 thn), cucu kedua An. A (11 thn), dan cucu ketiga By. M (4,5 bln). Tipe keluarga Ny. M adalah *extended family* (keluarga besar). Keluarga Ny. M masih sering mengkonsumsi makanan tinggi garam dan gula serta Ny. M juga tidak rutin melakukan pemeriksaan fisik secara rutin.

Pemeriksaan fisik Ny. M menunjukkan tekanan darah 184/100 mmHg dan kadar gula darah 360 mg/dL. Ny. I mengungkapkan bahwa Ny. M telah menderita hipertensi selama 4 tahun. Ny. M tidak rutin mengkonsumsi obat Ny. M hanya mengkonsumsi obat hanya pada saat ada keluhan. Berdasarkan hasil pengkajian pada riwayat kesehatan keluarga didapatkan ayah Ny. M juga penderita hipertensi. Menurut Nainar dkk (2019) individu yang memiliki Riwayat keluarga hipertensi dapat menurunkan resiko dua kali lipat lebih tinggi untuk mengalami hipertensi dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki riwayat keluarga.

Diagnosa

Diagnosa keperawatan adalah gambaran masalah kesehatan yang dihadapi keluarga, membantu perawat menentukan jenis asuhan keperawatan untuk klien atau keluarga. Untuk menetapkan diagnosa keperawatan yang akurat, diperlukan pengetahuan, keterampilan, dan



kemampuan memahami masalah keperawatan, berpikir kritis, serta menarik kesimpulan. Diagnosa ditentukan berdasarkan hasil pengkajian keluarga yang dianalisis menggunakan data subjektif dan objektif. Pengkajian menyeluruh bertujuan mengumpulkan data relevan agar masalah keperawatan sesuai dengan kondisi kesehatan keluarga saat ini (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Selain pengkajian dan analisis data, penilaian juga dilakukan untuk menentukan prioritas masalah yang harus diselesaikan terlebih dahulu.

Diagnosa keperawatan yang muncul adalah ketidakefektifan perilaku pemeliharaan kesehatan terkait hipertensi. Masalah ini diidentifikasi berdasarkan pengkajian yang menunjukkan keluarga tidak memiliki pengetahuan cukup tentang hipertensi Ny. M dan tidak memperhatikan kesehatan anggota keluarga. Ny. M tidak melakukan pemeriksaan tekanan darah rutin karena tidak merasakan gejala signifikan, tidak menjaga pola makan seimbang, sering mengonsumsi makanan asin, dan jarang beraktivitas fisik. Data ini sesuai dengan karakteristik NANDA untuk masalah ketidakefektifan perilaku pemeliharaan kesehatan, termasuk peningkatan gejala penyakit, kegagalan mengurangi faktor risiko, kesulitan dengan program, ketidaktepatan aktivitas keluarga, dan kurang perhatian pada penyakit.

Implementasi

Implementasi yang dilakukan merujuk pada intervensi yang telah ditentukan sebelumnya. Intervensi pertama yang dilakukan pada tugas kesehatan keluarga yang pertama, yaitu mengenali masalah kesehatan. Perawat memberikan edukasi mengenai hipertensi, yang mencakup pengertian, tanda dan gejala, penyebab, dampak, komplikasi, dan diet hipertensi. Edukasi kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan individu, kelompok, dan masyarakat dalam upaya pemeliharaan kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Teknik Penyampaian informasi yang tepat dan relevan kepada masyarakat juga harus diperhatikan, terutama bagi lansia yang rentan terhadap masalah kesehatan tertentu seperti menggunakan bahasa atau kata yang sederhana agar lebih mudah di mengerti (Vestabiliv & Veronica, 2023).

Pada pertemuan yang sama, perawat juga melakukan tugas keluarga yang kedua, yaitu memberikan motivasi pada keluarga untuk dapat mengambil keputusan yang tepat dalam merawat anggota keluarga yang sakit. Dalam hal ini, perawat menganjurkan keluarga untuk memberikan dukungan dan motivasi bagi anggota keluarga. Dukungan merupakan usaha yang diberikan kepada orang lain, baik dalam bentuk moral maupun material, untuk memotivasi mereka dalam menjalankan aktivitas (Rompis dkk., 2020)

Pada pertemuan berikutnya, perawat melakukan tugas ketiga dengan memberikan intervensi untuk membangun kesadaran keluarga agar terlibat dalam merawat anggota keluarga yang sakit melalui demonstrasi diet DASH. Perawat menjelaskan contoh porsi dan takaran makanan sesuai anjuran diet DASH, didukung oleh penelitian Kolinug dkk (2024) yang menunjukkan bahwa ketentuan penerapan diet DASH sangat berpengaruh pada penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian Suprayitna dkk (2023) juga menyatakan bahwa edukasi tentang diet DASH efektif dalam mengelola hipertensi dengan meningkatkan pemahaman pasien tentang pola makan sehat dan pengelolaan nutrisi.

Intervensi lainnya adalah demonstrasi senam hipertensi, metode nonfarmakologis untuk meningkatkan elastisitas pembuluh darah dan mengurangi faktor stres penyebab hipertensi (Sumartini dkk, 2019). Penelitian Efliani dkk (2022) menunjukkan bahwa senam dapat memberikan pengaruh positif terhadap penurunan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi akibat proses penuaan. Penelitian Rahmawati & Imamah (2024) juga menyatakan bahwa terdapat perubahan signifikan pada penderita hipertensi yang melakukan senam hipertensi selama 3 minggu, dengan rata-rata penurunan tekanan darah sebesar 15/7 mmHg.

Pada hari yang sama, perawat melakukan intervensi untuk tugas kesehatan keempat dengan memodifikasi lingkungan, menjelaskan faktor risiko untuk mencegah kemungkinan



jatuh pada Ny. M. Upaya modifikasi lingkungan meliputi pengaturan pencahayaan, memastikan lantai tidak licin, dan menganjurkan penggunaan tongkat saat berjalan. Perawat juga memberikan intervensi untuk tugas kesehatan keluarga kelima dengan menganjurkan keluarga rutin berpartisipasi dalam kegiatan posbindu untuk mengetahui masalah kesehatan.

PENUTUP

Diagnosa ketidakefektifan pemeliharaan kesehatan hipertensi menunjukkan bahwa asuhan keperawatan yang diberikan kepada keluarga dengan anggota yang menderita hipertensi telah mencapai sasaran dan tujuan yang diharapkan, tetapi belum optimal. Setelah intervensi penyuluhan kesehatan, keluarga sudah mengetahui tanda dan gejala, faktor risiko, serta komplikasi yang mungkin terjadi jika tidak ditangani. Keluarga juga sudah mengetahui makanan yang tidak boleh dikonsumsi dan takaran untuk makanan yang dikonsumsi, meskipun belum optimal. Ny. M sudah melakukan senam hipertensi secara rutin selama 3 hari, Ny.M juga mengatakan sudah mulai mengurangi makanan yang tinggi garama dan Ny. I mengatakan sudah membuka layar jendela rumah setiap pagi.

Saran

Bagi keluarga yang telah diberikan asuhan keperawatan, diharapkan mampu mengaplikasikan ilmu yang telah didapatkan dan berpartisipasi selama pelaksanaan intervensi yang diberikan oleh perawat. Keluarga juga diharapkan dapat memanfaatkan sumber daya di lingkungan sekitar untuk meningkatkan derajat kesehatan. Dengan dukungan keluarga, perawatan langsung dapat diberikan dan masalah kesehatan, seperti hipertensi tidak dianggap sebagai masalah yang bisa diabaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansar, J., & Dwinata, I. (2019). Determinan Kejadian Hipertensi Pada Pengunjung Posbindu di Wilayah Kerja Puskesmas Ballaparang Kota Makassar. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 1.
- Anshari, Z. (2019). Komplikasi Hipertensi dalam Kaitannya Dengan Pengetahuan Pasien Terhadap Hipertensi dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 2(2). <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM>
- Efliani, D., Ramadia, A., & Hikmah, N. (2022). Efektifitas Senam Hipertensi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia di UPT PSTW Khusnul Khotimah Pekanbaru. *Jurnal Menara Medika*, 4. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menamedika/index>
- Fitriyana, M., & Karunianingtyas, M. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17–24.
- Kementrian Kesehatan RI. (2019). Pusat Data dan Informasi.
- Kolinug, C. M., Kundre, R. M., & Larira, D. M. (2024). Efektifitas Penerapan Diet Dash Pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Mapalus Nursing Science Journal*, 2(1).
- Nainar, A. A. A., Nuraeni, E., & Setyawati, D. (2019). Tingkat Kecemasan dan Faktor Genetik dengan Kejadian Hipertensi Pada Lanjut Usia di Posbindu Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 3(1). <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jik/index>
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- PPNI. (2017). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Putri, F. T., Ardina, R., & Wijayanto, T. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Pencegahan Hipertensi Primer Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Wates. *Jurnal Penelitian Sistem Kesehatan*, 1(1).



- Rahmawati, Y., & Imamah, I. N. (2024). Penerapan Senam Hipertensi Pada Tekanan Darah Lansia di Wilayah Kota Surakarta. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(3), 72–83.
- Ramadhani, A. A., & Khotami, R. (2023). Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan, Usia dan Riwayat Keluarga DM dengan Perilaku Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2 pada Usia Dewasa Muda. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 137–147. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v2i1.1271>
- Rompis, A. S., Lase, A., & Pangaribuan, S. M. (2020). Dukungan Keluarga Terhadap Penanganan Hipertensi di Rumah di Kelurahan Johar Baru III Jakarta Pusat. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(2).
- Sumartini, N. P., Zulkifli, Z., & Adhitya, M. A. P. (2019). Pengaruh Senam Hipertensi Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Cakranegara Kelurahan Turida tahun 2019. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(2), 47–55.
- Suprayitna, M., Fatmawati, B. R., & Prihatin, K. (2023). Efektivitas Edukasi Diet Dash Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Dash Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 10(1), 11–17.
- Vestabilivy, E., & Veronica, R. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Tentang Bahaya Hipertensi Pada Lansia: Hipertensi, lansia, pengetahuan. *Journal of Community Service (JCOS)*, 1(2), 26–31.
- Wulandari, A., Sari, S. A., & Ludiana, L. (2023). Penerapan Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 163–171.