

ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA TN. A DENGAN HIPERTENSI PADA NY. H DALAM UPAYA MENGONTROL TEKANAN DARAH DENGAN PEMBERIAN SENAM PROLANIS

Purnama Musdalifah¹⁾ Tommy Pangandaheng²⁾ Fathimah Kelrey³⁾
Purnama@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Hipertensi merupakan salah satu penyakit mematikan di dunia. Namun, hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan sebagai memicu terjadinya penyakit lain memberikan dampak mematikan. **Tujuan :** Untuk menerapkan asuhan keperawatan dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan, pada NY. H dengan Hipertensi dalam upaya mengontrol tekanan darah dengan pemberian senam prolanis di wilayah kerja puskesmas waihaong. **Metode penelitian :** Metode penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan mendiskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini subjek dalam penelitian ini adalah Ny. H (64 tahun) dengan hipertensi. Teknik pengumpulan data : wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan demonstrasi. **Hasil penelitian :** Penelitian tercapai dimana tekanan darah pada Ny. H telah terkontrol dengan menggunakan senam prolanis. **Kesimpulan :** Masalah tekanan darah telah terkontrol dengan menggunakan senam prolanis yang diajarkan oleh peneliti. **Saran :** diharapkan hasil penelitian ini dapat meningkatkan pengembangan ilmu keperawatan yang berkaitan dengan pelaksanaan tindakan keperawatan pada pasien dengan hipertensi.

Kata kunci : *Asuhan keperawatan keluarga, Hipertensi, Senam Prolanis,*

Abstract

Background: Hypertension is one of the deadliest diseases in the world. However, hypertension cannot directly kill the sufferer, but rather triggers other diseases and has an impact turn off. **Objective:** To implement nursing care using the nursing process approach, in NY. H with hypertension in an effort to control blood pressure by providing prolanis exercises in the Waihaong health center working area. **Research method:** Descriptive research method is research that aims to describe (explain) important events that occur today. The subject of this research is Mrs. H (64 years old) with hypertension. Data collection techniques: interviews, observation, physical examination, and demonstration. **Research results:** The research achieved

where the blood pressure in Mrs. H has been controlled using prolanis exercises. **Conclusion:** Blood pressure problems have been controlled using prolanis exercises taught by researchers. **Suggestion:** it is hoped that the results of this research can improve the development of nursing knowledge related to the implementation of nursing actions in patients with hypertension.

Keywords: Family nursing care, hypertension, Prolanis gymnastics,

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah kondisi kronis dimana tekanan darah meningkat yang dapat menyerang siapa saja, baik muda maupun tua, serta orang kaya dan miskin. Hipertensi merupakan salah satu penyakit mematikan di dunia. Namun, hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan sebagai memicu terjadinya penyakit lain memberikan dampak mematikan. Angka kejadian hipertensi dapat berimbas juga terhadap tingginya penyakit kronis lain sebagai komplikasi hipertensi seperti stroke ulang, gagal jantung, gagal ginjal dan penyakit serius lainnya menyebabkan tingginya angka kesakitan dan kematian (Simanjuntak & Situmorang, 2022).

Hipertensi menurut data WHO (World Health Organization) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa hampir 1,3 miliar orang di dunia mengalami hipertensi. Pengertian hipertensi menurut WHO. Riskesdas dalam (Kemenkes RI, 2021) prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, mengalami peningkatan dibandingkan prevalensi hipertensi pada Riskesdas Tahun 2013 sebesar 25,8%.

Senam prolanis merupakan salah satu bentuk olahraga. Senam prolanis meningkatkan daya tahan paru-paru dan jantung. Peningkatan aktifitas saat senam, akan meningkatkan metabolisme dan membakar lemak, serta mencegah terjadinya penyakit kardiovaskuler seperti stroke dan penyakit jantung (Lutfiasih & Nailul, 2018).

Senam prolanis memacu jantung untuk berkontraksi secara maksimal, dimana energi yang dihasilkan dari aktivitas olahraga ini dapat memaksimalkan kebutuhan sel-sel pada jaringan tubuh sehingga dapat meningkatkan aktivitas pernafasan, termasuk otot. Senam prolanis juga merupakan olahraga yang salah satunya bertujuan untuk meningkatkan aliran darah dan pasokan oksigen ke dalam otot-otot rangka yang aktif khususnya otot jantung sehingga dapat menurunkan tekanan darah. ([Marasinta, 2016](#))

METODE

Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Metode penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan mendiskripsikan (memaparkan) peristiwa-peristiwa penting yang terjadi pada masa kini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian membuktikan bahwa mengontrol tekanan darah dengan melakukan senam prolanis dapat menurunkan tekanan darah.

Pembahasan

Pada bagian ini peneliti akan membahas tentang ketidaksenjangan antara teori dengan kenyataan yang peneliti temui pada saat meneliti melakukan penelitian di wilayah kerja puskesmas waihaong ambon yaitu klien Ny. H dengan kasus hipertensi selama 6 hari. Senam yang di terapkan kepada klien dapat klien lakukan di rumah secara mandiri. Dalam melakukan asuhan keperawatan keluarga pada Ny. H peneliti menggunakan proses keperawatan yang komprehensif meliputi : pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi keperawatan.

1. Pengkajian

- a. Teori : pengkajian merupakan tahap awal dalam proses keperawatan yang bertujuan mengumpulkan data atau informasi tentang klien dengan menggunakan teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, pemeriksaan serta dokumentasi. Data-data yang peneliti temukan saat penelitian diklasifikasikan menjadi data subjektif dan data objektif dalam batasan karakteristik. Berdasarkan tinjauan pustaka klien dengan hipertensi ditemukan adanya peningkatan tekanan darah, sakit kepala, pusing. Kemudian dapat disertai dengan kurang mobilitas dan jarang melakukan olahraga.
- b. Hasil penelitian : pada saat dilakukan penelitian, peneliti menemukan tanda dan gejala yang sama pada klien yaitu peningkatan tekanan darah, sakit kepala, pusing.
- c. Kesimpulan : berdasarkan teori dan hasil penelitian, tidak ditemukan adanya kesenjangan antara teori dengan hasil yang didapatkan peneliti saat melakukan pengkajian.

2. Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan teori, diagnosa keperawatan yang muncul pada klien dengan hipertensi adalah :

- a. Nyeri akut (D.0077) berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengenal masalah.
- a. Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (D.0115) berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga.
- b. Gaya hidup kurang gerak (D.0015) berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengenal masalah.

Diagnosa keperawatan yang peneliti dapatkan pada klien dengan hipertensi sesuai dengan diagnosa yang ada pada teori, namun diagnosa secara teori tidak seluruhnya ditemukan pada klien Ny. H jadi dari diagnosa yang ada pada hasil penelitian peneliti berfokus kepada diagnosa ketidakmampuan keluarga mengenal masalah karena berkaitan dengan judul yang diambil yaitu untuk mengontrol tekanan darah tetapi tidak mengabaikan diagnosa yang lain.

Kesimpulan : berdasarkan teori dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada kesenjangan antara teori dengan hasil penelitian, namun dalam implementasinya peneliti lebih fokus pada diagnosa ketidakmampuan keluarga mengenal masalah.

3. Perencanaan

Berdasarkan teori maka perencanaan yang dilakukan harus sesuai dan harus mendukung setiap diagnosa yang telah direncanakan agar dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapi klien.

Pada perencanaan hanya difokuskan untuk mengatasi ketidakstabilan tekanan darah pada Ny. H yang diakibatkan karena tekanan darah yang tinggi. Tidak ditemukan adanya kesenjangan antara teori dengan penelitian karena segala intervensi yang dilakukan disesuaikan dengan teori yang ada. Tetapi ada 1 intervensi yang peneliti tambah yang mengenai pengontrolan tekanan darah dengan melakukan senam prolansis.

4. Implementasi

Implementasi merupakan perwujudan dari rencana keperawatan yang telah peneliti susun. Dalam melakukan rencana keperawatan peneliti tidak bekerja sendiri tetapi kerja sama dengan perawat di puskesmas. Kerja sama yang peneliti lakukan dengan perawat yang di puskesmas lebih banyak tentang terapi pengobatan, perkembangan status dan intervensi apa yang telah diberikan.

Pelaksanaan tindakan keperawatan berjalan tanpa adanya kesulitan atau kendala. Hal ini dikarenakan adanya respon yang baik dari klien dan keluarganya terhadap tindakan

yang diberikan. Klien dan keluarga juga sangat antusias dan mau melakukan intervensi senam prolans jika klien sudah pulang ke rumah karena menurut mereka bahwa hal tersebut tidak harus mengeluarkan biaya, tidak perlu harus membuang waktu tetapi lebih efisien dan hasilnya sangat bermanfaat. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah setelah tiga kali dilakukan senam hipertensi dengan gejala penyerta yang berangsur membaik.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada kesenjangan antara teori dengan hasil penelitian yang didapat. Namun dalam implementasinya, peneliti lebih fokus untuk melakukan senam prolans yang bertujuan untuk mengontrol tekanan darah.

5. Evaluasi

Evaluasi adalah perbandingan yang sistemik dan terencana tentang kesehatan klien dengan tujuan yang telah ditetapkan, dilakukan dengan cara berkesinambungan dengan melibatkan klien dan tenaga lainnya. Hasil penerapan proses asuhan keperawatan kepada Ny. H yang lebih difokuskan pada tindakan melakukan senam prolans, didapatkan hasil yang bermakna yaitu terjadi penurunan tekanan darah yang dimana hari pertama sebelum senam TD : 140/100 mmHg setelah senam TD : 130/90 mmHg, hari kedua sebelum senam TD : 130/90 mmHg setelah senam TD : 120/90 mmHg, hari ketiga sebelum senam TD : 120/80 mmHg setelah senam TD : 120/80 mmHg yang dapat menurunkan tekanan darah dengan baik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulianto (2017) yang mengatakan bahwa senam prolans dapat menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa senam prolans yang diterapkan kepada klien dengan hipertensi dapat membantu dan memiliki mafaat yang sangat besar untuk menurunkan tekanan darah tanpa harus mengeluarkan biaya yang besar. Hal tersebut juga membuktikan bahwa ada hubungan yang sangat besar tentang pelaksanaan senam prolans dalam membantu mengontrol tekanan darah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil observasi dari Ny. H dengan Hipertensi ditemukan dan terjadi ketidakstabilan pada tekanan darah. Hasil yang didapat pada saat evaluasi bahwa mengontrol tekanan darah dengan melakukan senam prolanis dapat menurunkan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Simanjuntak, E. Y., & Situmorang, H. (2022). Pengetahuan Dan Sikap Tentang Hipertensi Dengan Pengendalian Tekanan Darah. *Indogenius*, 1(1), 10-17.
- Virani, Salim S. Dkk. 2020. 141 Statistik Sirkulasi Penyakit Jantung Dan Stroke—2020 Memperbarui Laporan Dari American Heart Asosiasi
- Djafar, T. (2021). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi.
- Wilujeng, A. P., Candra, A. V., Indarta, A. F., Diba, A. F., Salsabilla, A., Setyawan, S., & Hardoko, O. (2018). Faktor-Faktor Risiko Hipertensi Di Wilayah Puskesmas Andong, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah. *Nexus Kedokteran Komunitas*, 7(1).
- Tias, M. E. N., & Rakhma, T. (2020). Pria 66 Tahun Dengan Intracerebral Hemorrhagic Dan Intraventricular Hemorrhagic Dengan Komorbid Hipertensi Stage Ii: Laporan Kasus.
- Thomas, J., Stonebrook, E., & Kallash, M. (2020). Pediatric Hypertension: Review Of The Definition, Diagnosis, And Initial Management. *International Journal Of Pediatrics And Adolescent Medicine*, 9(1), 1–6
- Trisnawan, A. (2019). Mengenal Hipertensi. *Semarang: Mutiara Aksara*.
- Danang, G. W. (2020). *Efektivitas Pemberian Jus Mentimun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Desa Kersikan Kecamatan Geneng Kabupaten Ngawi* (Doctoral Dissertation, Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun).
- Surayitno, E., & Huzaimah, N. (2020). Pendampingan Lansia Dalam Pencegahan Komplikasi Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(1), 518-521.
- Wardhana, I. M. W., Somayana, G., Mariadi, K., & Wibawa, I. D. N. (2020). Transient Elastography Sebagai Alat Skrining Kecurigaan Hipertensi Portal Pada Penderita Sirosis Hepatis. *Intisari Sains Medis*, 11(2), 493-496.
- Mandala, A. S., Esfandiari, F., & Anton, K. N. (2020). Hubungan Tekanan Darah Terkontrol Dan Tidak Terkontrol Terhadap Kadar High Density Lipoprotein Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), 379-386
- Rahmawati, L., & Aizza, N. (2018). Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Desa Glagahwero Kecamatan Panti Kabupaten Jember. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 150-154.

-
- Setiyaningsih, R., & Ningsih, S. (2019). Pengaruh Motivasi, Dukungan Keluarga Dan Peran Kader Terhadap Perilaku Penendalian Hipertensi. *Indonesia Journal On Medical Science*, 6(1), 79-85.
- Tiksnadi, B. B., Sylviana, N., Cahyadi, A., & Undarsa, A. C (2020). Olahraga Rutin Untuk Meningkatkan Imunitas Pasien Hipertensi Selama Masa Pandemi Covid-19. *Indonesia Journal Of Cardiology*, 41(2), 113-9
- Fahlevi, A. R., Riyadi, A., & Mardiani, M. (2019). Senam Prolanis Menurunkan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Rafflesia*, 1(2), 119-128.
- Kholifah, S., & Widagdo, W. (2016). Modul Buku Ajar Cetak Keperawatan Keluarga Dan Komunitas. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fajri, S. W. G., & Erwin, Y. H. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persepsi Pasien Terhadap Peran Perawat Sebagai Educator Di Puskesmas.