



Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Pelepasan Dewasa Pada Bapak U Khususnya Ibu.A Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Pemberian Jus Semangka Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Dan Tekanan Darah Di Kp.Sangiang Rt 02 Rw 05 Tahun 2024

Salsabila Ivanka¹, Rina Puspita Sari², Nur Affiah³

¹Mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Yatsi Madani

²Dosen Universitas Yatsi Madani, ³Puskesmas Sangiang

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri merupakan bentuk ketidaknyamanan yang dapat dialami oleh setiap orang. Rasa nyeri dapat menjadi peringatan terhadap adanya ancaman yang bersifat aktual maupun potensial, namun nyeri bersifat subyektif dan sangat individual. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. **Tujuan:** Memberikan terapi untuk menurunkan tingkat nyeri dan tekanan darah pada keluarga dengan tahap pelepasan dewasa pada Ibu A. **Metode:** Studi kasus dilakukan dengan terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari dan terapi pemberian jus semangka selama 5 hari berturut-turut dengan rancangan *one group pretest-posttest*. **Hasil:** setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif selama 3 hari berurut-turut pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) didapatkan hasil keluhan nyeri menurun dengan skala 7 (skala sedang) menjadi 0 (tidak nyeri). Setelah dilakukan terapi pemberian jus semangka selama 5 hari berturut-turut didapatkan hasil dari 158/100 mmHg menjadi 125/78 mmHg. **Kesimpulan:** Dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dan terapi pemerian jus semangka dapat menurunkan nyeri dan tekanan darah.

Kata Kunci : Terapi Relaksasi Otot Progresif, Pemberian Jus Semangka, Hipertensi, Keluarga

PENDAHULUAN

Keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat dan memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan individu sehingga menjadikannya salah satu aspek pengasuhan yang sangat penting. Meskipun terdapat bukti empiris diketahui bahwa status kesehatan keluarga dan kualitas keluarga mempengaruhi hubungan intim, keluarga hanya mendapat sedikit perhatian sebagai subjek penelitian sistematis di bidang keperawatan (Alhababy, 2023).

Permulaan dari keluarga dengan tahapan usia dewasa awal di tandai dengan anak pertama meninggalkan rumah orang tua dan terakhir dengan rumah kosong, ketika anak terakhir meninggalkan rumah. Tahap ini dapat singkat dan agak panjang, tergantung pada beberapa banyak anak yang ada dalam rumah atau berapa banyak anak yang belum menikah yang masih tinggal di rumah setelah tama dari SMA dan perguruan tinggi. Fase ini ditandai oleh tahun-tahun puncak persiapan dari dan oleh anak-anak untuk kehidupan dewasa sendiri (Ferdisa & Ernawati, 2021).

Tugas-tugas perkembangan menjadi penting ketika sebuah keluarga tersebut berubah dari sebuah rumah tangga dengan anak-anak sebuah rumah tangga yang hanya terdiri dari sepasang suami dan istri. Tujuan utama keluarga adalah reorganisasi keluarga menjadi sebuah unit yang tetap berjalan sementara melepaskan anak-anak yang dewasa kedalam kehidupan yang sendiri. Selama tahap ini pasangan tersebut mengambil peran kakek-nenek perubahan lainnya dalam peran maupun dalam citra diri mereka (Muslihati, 2016 dalam Yuyun, 2021).

Keluarga melepaskan anak usia dewasa muda pada fase ini ditandai dengan persiapan bagian untuk kehidupan dewasa yang mandiri. Orang tua melepaskan peran sebagai orang tua yang telah menjalankan selama 20 tahun atau lebih fase keluarga ini ditandai oleh puncak tahun-tahun persiapan bagi anak yang telah siap untuk kehidupan dewasa yang mandiri. Orang tua pada saat mereka melepaskan anak-anaknya pergi, melepaskan peran mereka sebagai orang tua yang telah menjalankan selama lebih dari 20 tahun mereka kembali ke pasangan hidup mereka (Friedman, 2010).

Nyeri merupakan bentuk ketidaknyamanan yang dapat dialami oleh setiap orang. Rasa nyeri dapat menjadi peringatan terhadap adanya ancaman yang bersifat aktual maupun potensial, namun nyeri bersifat subyektif dan sangat individual. Respon seseorang terhadap nyeri dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin, budaya dan lain sebagainya (Fazri et al., 2023).

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu peningkatan tekanan darah di dalam arteri. Dimana Hiper yang artinya berebihan, dan Tensi yang artinya tekanan/tegangan, jadi hipertensi merupakan gangguan pada sistem peredaran darah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah diatas nilai normal (Musakkar & Djafar, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021 dalam Sulastri et al., 2022) Menjelaskan hipertensi adalah kondisi medis serius yang secara signifikan dapat meningkatkan gangguan jantung, otak, ginjal, dan lainnya. Diseluruh dunia, 1,28 miliar orang berusia antara 30 dan 79 tahun menderita. Dari orang dewasa yang menderita hipertensi, 46% tidak diidentifikasi dan diobati dalam sejumlah kasus tertentu.

Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) Prevalensi hipertensi berdasarkan temuan pengukuran populasi adalah 30,8% Pada kelompok usia 18-59 tahun, penyakit ini menyerang 5,9% orang. Hanya 2,53% yang minum obat teratur dan 2,34% melakukan kunjungan ulang. Dan pada kelompok usia 60 tahun keatas, penyakit ini menyerang 22,9% orang. Hanya 11,9% yang minum obat teratur dan 11% melakukan kunjungan ulang. Berdasarkan prevalensi hipertensi di Kota Tangerang sebesar 28,74% dan di Kabupaten Tangerang sebesar 23,6%.

Dalam penanganan hipertensi dengan farmakologi bisa menggunakan obat, sedangkan non farmakologi bisa menggunakan buah seperti buah semangka, buah naga, buah mentimun (Kemenkes, 2018). Selain menggunakan obat herbal bisa menggunakan teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik non farmakologi dengan latihan terkontruksi yang meliputi gerakan untuk merilekskan otot secara sistematis, dimulai dengan otot wajah secara sistematis dan berakhir pada otot kaki untuk menurunkan rasa nyeri.

Dari penelitian sebelumnya yang berjudul "Implementasi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Nyeri Akut di RSUD Undata Palu" didapatkan implementasi selama 3 hari kunjungan dilakukan dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif. Hasil evaluasi terdapat kesesuaian antara kasus dengan teori bahwa terdapat hasil yang efektif yang signifikan mengenai adanya penurunan skala nyeri, dari 6 menjadi skala 3 selama tiga kali kunjungan berturut-turut (Hadi,2024)

Dari penelitian sebelumnya yang berjudul "Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi dengan Penyakit Penyerta di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura" didapatkan implementasi selama 5 hari kunjungan dilakukan dengan memberikan terapi pemberian jus semangka. Hasil evaluasi terdapat kesesuaian antara kasus dengan teori bahwa terdapat hasil yang efektif yang signifikan mengenai adanya penurunan tekanan darah, dari 152/92 mmHg menjadi 131/82 mmHg selama lima kali kunjungan berturut-turut (Novira,2023)

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada Ibu A mengatakan nyeri pada bagian kepala hingga leher belakang, nyeri seperti tertekan, skala nyeri 9 (nyeri berat) menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*), dan hilang timbul. Ibu A mengatakan jarang berolahraga, suka mengonsumsi makanan yang asin dan tidak memantangkan makanan. Ibu A memiliki riwayat hipertensi sejak 18 tahun yang lalu dan jarang minum obat, meminum obat hanya saat hipertensinya kambuh.

Berdasarkan permasalahan diatas maka penulis tertarik melakukan studi kasus tentang hipertensi pada tahap perkembangan *Launching Families* (pelepasan dewasa) sebagai dasar penulisan Karya ilmiah akhir yang berjudul "Asuhan Keperawatan Keluarga Tahap Perkembangan Pelepasan Dewasa Pada Bapak U Khususnya Ibu A Dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dan Pemberian Jus Semangka Untuk Menurunkan Tingkat Nyeri Dan Tekanan Darah Di Kp.Sangiang RT02 RW 05 Tahun 2024".

TINJAUAN KASUS

3.1. Pengkajian Keluarga Ibu A

Terdapat sebuah keluarga di daerah Kp. Sangiang RT 02/05 kelurahan Sangiang Jaya dengan tahap perkembangan lanjut usia. Keluarga tersebut yaitu keluarga dari Bapak U dan Ibu A mengatakan bahwa mereka mempunyai 5 anak diantaranya anak pertama sudah menikah dan sudah pisah rumah, anak kedua sudah menikah dan sudah pisah rumah, anak ketiga Ibu A berusia 30 tahun sudah menikah dan tinggal bersama Bapak U dan Ibu A, anak keempat sudah menikah dan, dan anak kelima An.R berusia 18 tahun sedang menempuh pendidikan sekolah menengah akhir. Setelah dilakukan pengkajian Ibu A mengatakan menderita penyakit hipertensi selama 18 tahun yang lalu setelah melahirkan anak terakhir, Ibu A mengatakan jarang mengonsumsi obat-obatan dan hanya meminum obat saat penyakitnya kambuh, Ibu A mengatakan nyeri pada kepala hingga leher bagian belakang ketika tekanan darah meningkat, Ny A mengatakan nyerinya seperti tertekan dan hilang timbul dengan skala 9 saat pengkajian, Ibu A mengatakan kurang paham tentang penyakit yang dideritanya tentang hipertensi, Ibu A mengatakan tidak pernah memantangkan makan-makanan yg di konsumsi, Ibu A mengatakan sangat suka memakan makanan asin seperti ikan asin, Ibu A mengatakan jarang berolahraga. Hasil tanda-tanda vital yaitu; TD: 162/100 mmHg, S: 36,2 °C, N: 87x/menit, RR: 18x/menit

3.2. Diagnosa Keperawatan

Tabel 3. 1 Analisa Data

| No. | Tanggal/Jam | Analisa data | Diagnosa |
|-----|--------------------------------|---|---|
| 1. | Rabu, 3 Juli 2024 09.00 WIB | Ds: <ul style="list-style-type: none"> Ibu A mengatakan mempunyai hipertensi sejak waktu melahirkan anak terakhir Klien mengatakan nyeri pada kepala hingga leher pada telapak kaki sebelah kiri | D.0079 Nyeri akut pada Ibu A Kategori : Psikologis Subkategori : Nyeri dan kenyamanan |

| | | | |
|----|--------------------------------|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • P : hipertensi • Q: nyeri seperti ditusuk tusuk • R : nyeri dari kepala hingga leher belakang dan telapak kaki sebelah kiri • S : 9 • T : nyeri hilang timbul <p>Do:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TD : 162/100 mmHg • S : 36,3C • N : 87x/menit • RR : 18x/menit • Asam Urat: 5,2 mg/dl • Klien tampak meringis • Klien tampak terus memegang area leher belakang | |
| 2. | Rabu, 3 Juli 2024 09.00 WIB | <p>Ds :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ibu A mengatakan kurang paham tentang penyakit yang dideritanya tentang hipertensi • Ibu A mengatakan tidak pernah memantang makan-makanan yg di konsumsi • Ibu A mengatakan sangat suka memakan makanan asin seperti ikan asin • Ibu A mengatakan jarang berolahraga <p>Do :</p> <ul style="list-style-type: none"> • TD : 162/100 mmHg • S : 36,3C • N : 87x/menit • RR : 18x/menit | D.0115 Pemeliharaan kesehatan tidak efektif tentang hipertensi Kategori : Perilaku Subkategori : Penyuluhan dan pembelajaran |
| 3. | Rabu, 3 Juli 2024 09.00 WIB | <p>Ds :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ibu A mengatakan jarang mengkonsumsi obat-obatan • Klien mengatakan hanya minum obat saat hipertensinya kambuh • Ibu A mengatakan memiliki riwayat hipertensi sejak 18 tahun yang lalu sejak melahirkan anak terakhir <p>Do :</p> <ul style="list-style-type: none"> • TD : 162/100 mmHg • S : 36,3C • N : 87x/menit • RR : 18x/menit | D.0115 Manajmen kesehatan keluarga tidak efektif pada Ibu A Kategori : Perilaku Subkategori : Penyuluhan dan |

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keluarga Ibu.A (57 tahun) adalah keluarga inti atau yang di sebut dengan nuclear family dengan tahap perkembangan *Launching Families* (pelepasan dewasa). Keluarga dengan tahap *Launching Families* adalah saat anak memutuskan keluar dari rumah orang tua, misalnya untuk bekerja, kuliah atau menikah. Difase ini anak mulai mandiri dan memiliki kehidupan di luar.

Ibu.A tinggal di Kp.Sangiang RT 02 RW 05 Kota Tangerang Bapak.U tidak bekerja, Ibu.A sebagai ibu rumah tangga, Anak M baru lulus sekolah jenjang menengah atas. Diagnosa keperawatan yang di dapatkan pertama kali nyeri akut pada Ibu.A (D.0077), untuk diagnosa kedua pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada Ibu.A (D.0117), dan untuk diagnosa ketiga manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (D.0115). Hasil skoring diagnosis keperawatan.

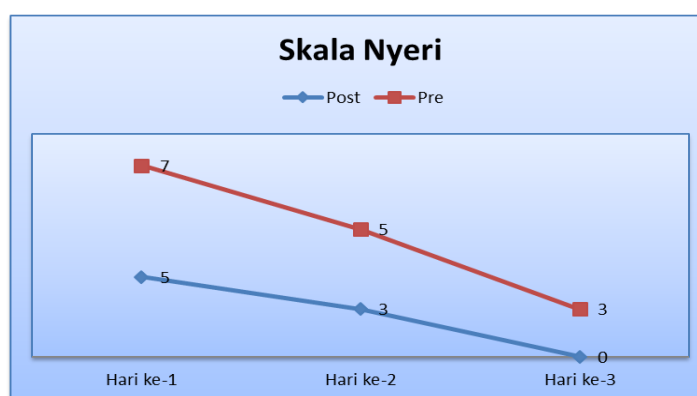
1. D.0077 Nyeri akut pada Ibu.A (5 2/3)
2. D.0117 Pemeliharaan kesehatan tidak efektif Ibu.A (4 2/3)
3. D.0115 Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif pada Ibu.A (4 2/3)

4.1 Nyeri akut pada Ny.A (D.0077)

Hasil pengkajian pada Ny.A mengatakan mengeluh nyeri pada bagian kepala hingga leher belakang nyeri seperti tertekan benda berat, nyeri hilang timbul. Ny.A tampak memegangi dan mengeluss leher pada bagian belakang, ekspresi wajah Ny.A tampak meringis.

Kemudian setelah diukur menggunakan NRS (*Numeric rating Scale*) pada tanggal 03 Juli 2024 didapatkan hasil skala nyeri 9 atau nyeri berat yang membuat aktivitas Ny.A terganggu. Dan pada tanggal 8 Juli 2024 dilakukan pengkajian ulang diperoleh hasil dengan skala 6 atau nyeri sedang. Dari hasil pemeriksaan tanda-tanda vital pada pengkajian diperoleh hasil: TD:162/100 mmHg, Suhu : 36,3°C Nadi : 87x/menit, Respirasi : 18x/menit. Berdasarkan dari data diatas maka dapat diambil diagnosa keperawatan yaitu nyeri akut pada keluarga Ibu A. Intervensi yang diberikan yaitu dengan memberikan edukasi tentang konsep nyeri dan pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif.

1.1 Table Hasil Pre Post Teknik Relaksasi Otot Progresif



Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang memanfaatkan gerakan otot rangka dengan cara menegangkan merilekskan otot diharapkan dapat mencapai suatu keadaan yang rileks, pada saat melakukan relaksasi ini maka otot-otot akan menjadi kendur dan rileks pada saat tubuh dalam keadaan yang tenang dan rileks, akan secara otomatis akan melupakan ketegangan yang sedang dirasakan oleh tubuh. Pada saat tubuh kita yang dalam keadaan rileks, ini juga akan dapat mempengaruhi saraf parasimpatis dan juga dapat untuk menurunkan produksi hormon epineprin serta kortisol. Hormone kortisol ini juga menjadi menurun dan akan berpengaruh pada kerja jantung. Dengan cara menurunkan curah jantung dan parasimpatis mengeluarkan hormon asetikolin. Hal inilah yang akan mempengaruhi kerja jantung dan pembuluh darah akan mengalami vasodilatasi dan juga akan mengakibatkan peredaran darah menjadi lancar dan juga akan menurunkan tekanan darah dan nyeri (Listiana & Faradisi, 2021).

Setelah diberikan intervensi selama 3 hari berturut-turut dan dilakukan pemberian sebanyak 1 kali dalam sehari, maka hasil implementasi post pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif pada Ibu A mengalami penurunan dari skala 6 (Nyeri Sedang) menjadi skala 0. Dapat di simpulkan bahwa selama memberikan teknik relaksasi otot progresif, nyeri yang di rasakan oleh Ibu.A mengalami sebanyak 6 tingkat. Nyeri yang dialami pasien terjadi karena penyempitan pembuluh darah. Nyeri kerap terjadi pada saat tekanan darah meningkat sehingga menimbulkan nyeri pada bagian kepala hingga leher belakang.

Penelitian ini sejalan dengan (Hadi, 2024) yang berjudul "Implementasi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Nyeri Akut di RSUD Undata Palu". Bahwa adanya pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri selama 3 hari.

Penelitian ini sejalan dengan (Richa & Ernawati, 2021) yang berjudul "penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif". Bahwa adanya pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS) dari skala 5 menjadi 2.

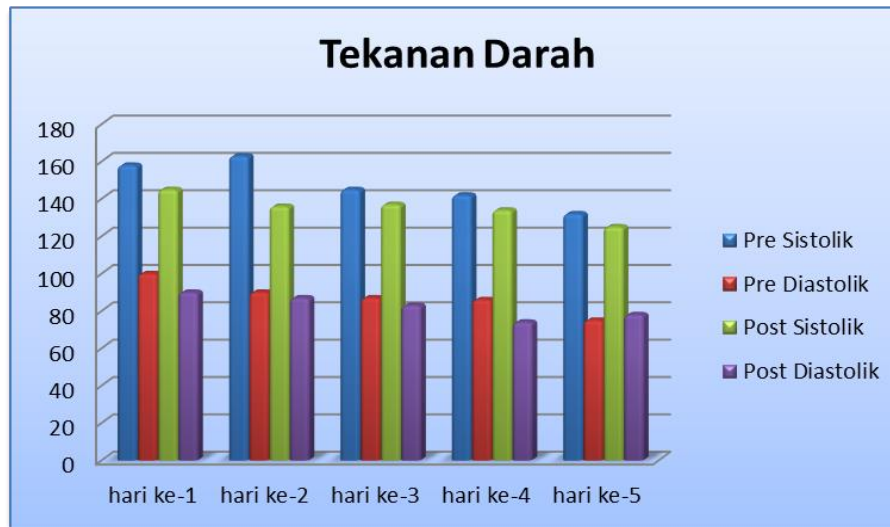
Manajemen nyeri non farmakologi terdapat berbagai cara, salah satunya adalah dengan menggunakan teknik relaksasi berupa relaksasi otot progresif. Pada hari pertama, Ibu A bertujuan meningkatkan pengetahuan Ibu A terhadap nyeri dan mengajarkan teknik relaksasi otot progresif agar dapat di pahami sedikit demi sedikit. Pada kunjungan kedua, mengajarkan dan mempertahankan pengetahuan tentang teknik relaksasi otot

progresif. Pada kunjungan hari ketiga pasien sudah dapat menerima semua informasi mengenai nyeri dan teknik relaksasi otot progresif.

4.2 Pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada Ny.A

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 03 Juli 2024 terdapat suatu keluarga di Kp. Sangiang RT02 RW05 dengan tahap keluarga usia dewasa. Didapatkan hasil bahwa Ibu A mengatakan tidak memaan tang makanan yang dikonsumsi, sering memakan makanan yang asin seperti ikan asin, Ibu A mengatakan jarang berolahraga dan Ibu A mengatakan kurang paham tentang penyakit yang dideritanya tentang hipertensi. Berdasarkan data di atas maka dapat diambil diagnosa keperawatan yaitu pemeliharaan kesehatan tidak efektif pada keluarga Ibu A. Intervensi yang diberikan yaitu dengan memberikan edukasi tentang konsep hipertensi dan cara pembuatan jus semangka dan klien sudah mencoba membuat jus semangka diminum setiap hari.

1.2 Table Hasil Pre Post Tekanan Darah Pemberian Jus Semangka



Terdapat kandungan yang sangat bertugas dalam penurunan tekanan darah, yaitu sitrulin serta kalium. Kalium yang ditemukan pada semangka dapat menurunkan efek natrium dalam tubuh, oleh sebab itu tekanan darah bisa berkurang. Selain itu, kalium juga bisa menghalangi kerja enzim angiotensin, oleh karena itu mekanisme proses konversi renin menjadi renin-angiotensin terhalang dan membuat kenaikan tekanan darah tidak terjadi (Arianto et al., 2020).

Setelah diberikan intervensi selama 5 hari berturut-turut dan dilakukan pemberian sebanyak 1 kali dalam sehari, maka hasil implementasi post pemberian jus semangka pada Ibu A mengalami penurunan dari tekanan darah 158/100 mmHg menjadi tekanan darah 125/78 mmHg. Tekanan darah yang dialami pasien terjadi karena mengonsumsi makanan asin berlebihan, dan kurangnya aktivitas seperti olahraga. Penelitian ini sejalan dengan (Novira, 2023) yang berjudul "Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi dengan Penyakit Penyerta di Wilayah Kerja Puskesmas Kartasura". Terdapat pengaruh pemberian jus semangka terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi dengan penyakit penyerta dengan nilai p-value (Asymp.Sig. 2- tailed) sebesar $0,006 < 0,05$ pada tekanan sistolik dan diastolik.

Penelitian ini sejalan dengan (Barnesi, 2023) yang berjudul "Penerapan Jus Semangka Pada Pasien Hipertensi". Terdapat pengaruh pemberian jus semangka terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. Penurunan tekanan darah atau hipertensi dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Penurunan tekanan darah atau hipertensi secara non farmakologi terdapat berbagai cara, salah satunya adalah dengan menggunakan pemberian jus semangka. Pada hari pertama, Ibu A bertujuan meningkatkan pengetahuan Ibu.F terhadap hipertensi dan mengajarkan pemberian jus semangka agar dapat di pahami sedikit demi sedikit. Pada kunjungan hari kedua keluarga pasien membuat keputusan untuk mengetahui penyakit hipertensi dan pengetahuan pemberian jus semangka. Pada kunjungan hari ketiga pasien sudah dapat menerima semua informasi mengenai penyakit hipertensi. Pada hari keempat keluarga klien menciptakan lingkungan yang bersih dan mempertahankan pemberian jus semangka. Pada hari kelima pasien sudah memahami semuanya dan akan mempertahankannya dalam jangka waktu yang lama.

4.3 Manajemen kesehatan keluarga tidak efektif pada Ny.A

Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 03 Juli 2024 terdapat suatu keluarga di Kp. Sangiang RT02 RW05 dengan tahap keluarga usia dewasa. Keluarga tersebut merupakan keluarga Tn.U dan Ny.A. mereka memiliki anak yang sudah menikah berjumlah 4 dan yang masih tinggal serumah yaitu anak ke 3 dan ke 5, anak ke 3 sudah menikah dan dikaruniai 2 anak serta anak ke 5 yang belum menikah berusia 18 tahun. Setelah dilakukan pengkajian pada tanggal 03 Juli 2024 didapatkan bahwa Ny.A memiliki riwayat hipertensi dari sejak 18 tahun yang lalu setelah melahirkan anak terakhir. Ny.A mengatakan jarang mengonsumsi obat dengan rutin dan hanya meminum obat saat hipertensinya kambuh. Ny.A mengatakan ingin tahu cara menurunkan hipertensi dengan cara non farmakologis.

Dari hasil pemeriksaan tanda-tanda vital pada pengkajian diperoleh hasil: TD:162/100 mmHg, Suhu : 36,3°C Nadi : 87x/menit, Respirasi : 18x/menit.

Keluarga Ibu A mengatakan jika ada anggota keluarga yang sakit langsung memeriksakannya ke fasilitas kesehatan terdekat. Berdasarkan dari data diatas maka dapat diambil diagnosa keperawatan yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif pada keluarga Ibu A dengan masalah ketidakpatuhan minum obat . Intervensi yang diberikan yaitu dengan memberikan edukasi tentang kepatuhan minum obat dan menjadwalkan minum obat setiap harinya. Setelah diberikan intervensi selama 5 hari berturut-turut dan dilakukan pemberian sebanyak 1 kali dalam sehari, maka hasil implementasi post edukasi kepatuhan minum obat pada Ibu A mengalami peningkatan ibu A selama 5 hari meminum obat dengan teratur dengan metode penggunaan alarm. Pada hari pertama bertujuan mengedukasi konsep hipertensi dan kepatuhan minum obat. Pada hari kedua, Ibu A bertujuan meningkatkan pengetahuan terhadap hipertensi dapat di pahami sedikit demi sedikit serta menjadwalkan kepatuhan minum obat dengan metode alarm. Pada kunjungan hari ketiga pasien sudah dapat menerima semua informasi mengenai penyakit hipertensi. Pada hari keempat keluarga klien menciptakan lingkungan yang bersih dan mempertahankan kepatuhan minum obat dengan metode alarm. Pada hari kelima pasien sudah memahami semuanya dan akan mempertahankannya dalam jangka waktu yang lama.

KESIMPULAN

5.1. Kesimpulan

Hasil pengkajian yang dilakukan pada Ibu A didapatkan tiga diagnosa keperawatan yaitu, Nyeri akut pada Ibu A, Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif pada Ibu A, dan Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif. Diagnosa dengan masalah keperawatan nyeri akut mendapatkan intervensi memberikan teknik relaksasi otot progresif nyeri dirasakan. Didapatkan hasil selama implementasi 3 hari dengan media leaflet adanya penurunan nyeri akut pada Ibu A, saat pengkajian sebelumnya dilakukan intervensi didapatkan skala nyeri 9, setelah di berikan intervensi pada akhirnya pengkajian skala nyeri berkurang menjadi dengan skala 0. Diagnosa ke 2 dengan masalah pemeliharaan kesehatan tidak efektif ini memberikan pemahaman untuk menjaga pola makan dan mengurangi makanan-makanan yang asin seperti makanan ikan asin dan melakukan olahraga dan mengajarkan cara membuat jus semangka. Untuk menurunkan tekanan darah implementasi di berikan selama 5 hari dengan media leaflet adanya penurunan tekanan darah pada Ibu A, saat pengkajian sebelumnya dilakukan intervensi didapatkan tekanan darah 158/100 mmHg, setelah di berikan intervensi pada akhirnya pengkajian tekanan darah menurun menjadi 125/78 mmHg. Diagnosis ke 3 dengan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif ini memberikan pemahaman kepatuhan minum obat pada Ibu A dengan menjadwalkan minum obat setiap hari menggunakan alarm. Mencegah terjadinya hipertensi implementasi di berikan selama 5 hari, sebelum diberikan intervensi Ibu A masih jarang minum obat dan hanya saat kambuh minum obat, dan sekarang Ibu A patuh minum obatnya setiap hari.

5.2. Saran

5.2.1 Bagi Keluarga

Diharapkan bagi keluarga dapat menerapkan asuhan keperawatan yang diberikan dan lebih mengoptimalkan peningkatan perilaku hidup sehat agar nyeri pada hipertensi bisa ditanganin dengan cepat dan tepat.

5.2.2 Bagi Profesi

Diharapkan agar dapat meningkatkan berbagai intervensi asuhan keperawatan keluarga dengan adanya mix blend antara terapi relaksasi otot progresif dengan pemberian jus semangka terutama pada penurunan rasa nyeri dan hipertensi agar bisa menjadi penanganan yang bisa diterapkan dalam keluarga.

5.2.3 Bagi Universitas Yatsi Madani

Diharapkan bisa menjadi sarana sumber informasi dan bacaan serta acuan tentang asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi dengan intervensi memberikan teknik relaksasi otot progresif untuk penurunan rasa nyeri dan terapi pemberian jus semangka untuk penurunan tekanan darah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhababy, A. M. (2023). *Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea: Metode Literature Review*. 14(5), 1–23.
- Anggraini, D. T., & Utami, T. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Benson pada Ny M dengan Nyeri Akut. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(2), 647–658. <https://doi.org/10.37287/jppp.v6i2.2124>
- Barseni.(2021). ASUHAN KEPERAWATAN PADA TAHAP PERKEMBANGAN KELUARGA DENGAN MELEPEPAS ANAK SEBAGAI DEWASA. Modul Praktik Laboratorium ,04021481518002,1–67.
- Brunner & Suddarth. (2020). Keperawatan Medikal-Bedah Edisi 12. alih bahasa Yulianti, D & Kimin, A. Jakarta: EGC.
- Cahyadi, M. Y., & Syafah, L. (2020). Pengaruh Variasi Konsentrasi Kombinasi Buah Semangka (*Citrullus Vulgaris*) dan Buah Nanas (*Ananas Comosus*) Terhadap Mutu Fisik Soothing Gel. *Repository Akademi Farmasi Putera Indonesia*, 110.https://repository.poltekkespim.ac.id/id/eprint/633/1/ARTIKEL_YUSUF_-_M_Yusuf_Cahyadi.pdf%0Ahttps://repository.poltekkespim.ac.id/id/eprint/633/
- Fauziah, Y., & Syahputra, R. 2021. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Manajemen Perawatan Diri Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Indrapura Kabupaten Batubara Tahun 2019. *Journal of Midwifery Senior*, 4(2), 25–37.
- Fazri, N. A., Sari, R. P., Basri, M. H., & Safitri, A. (2023). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Tahap Perkembangan Usia Pertengahan Keluarga Bapak R Khususnya Pada Ibu M Dengan Masalah Gout Arthritis Terhadap Terapi

- Kompres Jahe Di Kampung Bayur Pintu 1000 Tangerang. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(3), 136–142.
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif. *Ners Muda*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6281>
- Friedman.(2010). Buku Ajar Keperawatan Keluarga teori & pratek.
- Hadi.(2024). Implementasi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Nyeri Akut di RSUD Undata Palu.*Jurnal Kolaboratif Sains*. volume 7 issue 3 maret 2024
- Hanifah, H., Winahyu, K. M., & Muttaqin, M. I. 2021. Social Support Positively Correlated with Dietary Adherence among Patients with Hypertension in Primary Health Center. *Faletehan Health Journal*, 8(01), 16-21.
- Kemendes RI. 2019. Hipertensi Si Pembunuh Senyap. Kementerian Kesehatan RI, 15.<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-hipertensi-sipembunuh-senyap.pdf>
- Kurniawati, P. (2021). PENGARUH VARIASI KONSENTRASI KOMBINASI BUAH SEMANGKA (*Citrullus vulgaris*) DAN BUAH NANAS (*Ananas comosus*) TERHADAP MUTU FISIK SOOTHING GEL. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 01, 1–7.
- Lestari, P. M., & Sutyasningsih, F. M. (2015). Carbomer 980 Dalam Masker Gel Peel–Off Sari Buah Nanas (*Ananas Comosus* L. Merr).*Farmasains*. Jakarta Timur: Universitas Muhammadiyah Prof. Dr Hamka
- Novira.(2021). Buku Ajar Keperawatan Keluarga (A.P.Padaallah(ed.)).CV. Trans Info Medika.
- mocchi. (2022). Fakultas Keperawatan , Bisnis dan Teknologi APPLICATION OF WATERLMELON JUICE IN HYPERTENSION PATIENTS. *Indonesian Health Science Journal*
- Muslihati.(2016). ASUHAN KEPERAWATAN PADA TAHAP PERKEMBANGAN KELUARGA DENGAN MELEPAS ANAK SEBAGAI DEWASA. Modul Praktik Laboratorium, 04021481518002,1–67.
- Musakkar, & Djafar, T. (2021). Promosi Kesehatan: Penyebab Terjadinya Hipertensi (H. Aulia (ed.)). CV. Pena Persada.
- Palaman, H., Yulianti, S., & Rosita. (2024). Implementasi Relaksasi Otot Progresif untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut di RSUD Undata Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(3), 1285–1291. <https://doi.org/10.56338/jks.v7i3.4357>
- Puspita & Yati. (2020). Pengaruh Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Post Partum Sectio Caesarea Di Rsud Panembahan Senopati Bantul. *Jurnal SMART Keperawatan*.
- Richa.(2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Upaya Remaja untuk Menurunkan Nyeri Saat Menstruasi (Dismenore Primer) .*Jurnal Kesehatan Reproduksi*,7(3),177.<https://doi.org/10.22146/jkr.55433>
- Sarimanah, U., Alfika Safitri, & Sari, R. P. (2022). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Hipertensi pada Lansia di RT 22 RW 07 Desa Sukamulya Kabupaten Tangerang Tahun 2022. *Nusantara Hasana Journal*, 2(6), 151–156. <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/603>
- Susanto,T.(2021). Buku Ajar Keperawatan Keluarga (A.P.Padaallah(ed.)).CV. Trans Info Medika.
- Suwondo, dkk (2017). Buku Ajar Nyeri (B. S. Suwondo, L. Meliala & Sudadi (eds)). Indonesian Pain Society
- Syah, A. (2019). Universitas Muhammadiyah Magelang
- Tanjung, Z. I. (2015). Intervensi Keperawatan Mandiri Pada Pasien Yang Mengalami Nyeri Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta Unit Ii. Yogyakarta : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Wahyuni, N. T., Kep, S. K. M., Parliani, N., & Riset, D. (2021). Dwiva Hayati , S . Kep Buku Ajar Keperawatan Keluarga. https://repo.stikmuhptk.ac.id/jspui/bitstream/123456789/3111/1/Buku_Ajar_Keperawatan_Keluarga.pdf
- WHO. (2021a). Cardiovascular diseases (CVDs). <https://www.who.int/> WHO. (2021b). Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/>
- WHO. (2021c). More Than 700 Million People With Untreated Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/>