

**STUDI KASUS**  
**ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. N PASIEN HIPERTENSI DENGAN**  
**PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM METODE 4-7-8 TERHADAP**  
**PENURUNAN TENANAN DARAH DI DESA CIDOLOG**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)**

*Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Profesi Keperawatan  
Pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh*

**Oleh:**

**NENG MILAH LUTFATUN NASIFAH**

**NIM. 1490125079**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS**  
**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS GALUH**  
**2026**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**STUDI KASUS**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. N PASIEN HIPERTENSI  
DENGAN PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM METODE 4-7-8  
TERHADAP PENURUNAN TENANAN DARAH DI DESA CIDOLOG**

**Oleh :**

**NENG MILAH LUTFATUN NASIFAH  
NIM. 1490125079**

**Yang telah disahkan oleh Pembimbing Karya Tulis Ilmiah  
Pada Tanggal 05/Mei/2026**

**Pembimbing I,**



**Asri Aprilia Rohman, S.Kep., Ners., M.Kes.**

**NIK. 3112770684**

**Pembimbing II,**



**Ade Sity Riyantina, S.Kep., Ners., M.Kep.**

**NIK. 3112770773**

**Karya tulis ilmiah ini telah diterima sebagai salah satu syarat  
Dalam menyelesaikan Profesi Ners  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Galuh**

**Dekan,**



**Dr. Tita Rohita, S.Kep., Ners., M.M., M.Kep**

**NIK. 11.3112770275**

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**

**ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. N PASIEN HIPERTENSI  
DENGAN PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM METODE 4-7-8  
TERHADAP PENURUNAN TENANAN DARAH DI DESA CIDOLOG**

**Oleh :  
NENG MILAH LUTFATUN NASIFAH  
NIM. 1490125079**

**Telah Disahkan Oleh Penguji  
Pada tanggal 11/Mei//2026**

Penguji I,

**Dedeng Nurkholik Sidik Permana, S.KM., S.Kep., Ners., MM., M.Kep**

**NIK. 8879233420**

  
(.....)

Penguji II,

**Asri Aprilia Rohman, S.Kep., Ners., M.Kes**

**NIK. 31127770684**

  
(.....)

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi Profesi Keperawatan Ners**

  
**Reni Hertini, S.Kep., Ners., M.Kep  
NIK. 3112770849**

## ABSTRAK

### ***ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. N PASIEN HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM METODE 4-7-8 TERHADAP PENURUNAN TENANAN DARAH DI DESA CIDOLOG***

**<sup>1</sup>Neng Milah Lutfatun Nasifah, <sup>2</sup>Asri Aprilia Rohman, <sup>3</sup>Ade Sity Riyantina**

Hipertensi atau tekanan darah tinggi merupakan kondisi di mana tekanan darah melebihi batas normal > 140/90 mmHg. Penyakit ini dinamakan sebagai silent killer karena sering kali tidak menunjukkan gejala spesifik hingga terjadi komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, hingga gagal ginjal. Dampak hipertensi tidak hanya menyerang fisik, tetapi juga psikis yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan kualitas hidup penderitanya. Terdapat penatalaksanaan farmakologi dan non-farmakologi untuk mengontrol tekanan darah. Salah satu tindakan non-farmakologis yang efektif adalah inovasi teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8. Keuntungan metode ini dibandingkan teknik pernapasan biasa adalah polanya yang terstruktur (tarik napas 4 detik, tahan 7 detik, hembuskan 8 detik) sehingga memberikan efek relaksasi yang lebih dalam dan cepat melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis tanpa efek samping obat. Karya ilmiah ini bertujuan untuk menganalisis penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi setelah penerapan inovasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8. Terapi ini dilakukan selama 3 hari dengan durasi latihan sekitar 5-15 menit. Sebelum diberikan intervensi, tekanan darah pasien berada pada angka 150/90 mmHg, kemudian setelah 3 hari pemberian terapi rutin, tekanan darah turun menjadi 140/80 mmHg. Hasil analisis menyimpulkan bahwa terdapat penurunan tekanan darah dan keluhan pusing pada Ny. N setelah dilakukan terapi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 di Desa Cidolog.

Kata Kunci: Hipertensi, Relaksasi Napas Dalam, Metode 4-7-8

Kepustakaan: 24 (2019-2026)

Keterangan: 1: Neng Milah Lutfatun Nasifah, 2: Asri Aprilia Rohman, 3: Ade Siti Riyantina

## **ABSTRACT**

### ***ASUHAN KEPERAWATAN PADA NY. N PASIEN HIPERTENSI DENGAN PENERAPAN RELAKSASI NAFAS DALAM METODE 4-7-8 TERHADAP PENURUNAN TENANAN DARAH DI DESA CIDOLOG***

**<sup>1</sup>Neng Milah Lutfatun Nasifah, <sup>2</sup>Asri Aprilia Rohman, <sup>3</sup>Ade Sity Riyantina**

Hypertension or high blood pressure is a condition where blood pressure exceeds the normal limit of  $> 140/90$  mmHg. This disease is dubbed the "silent killer" because it often shows no specific symptoms until serious complications occur, such as heart disease, stroke, or kidney failure. The impact of hypertension affects not only physical health but also psychological well-being, which can disrupt daily activities and the patient's quality of life. There are pharmacological and non-pharmacological managements to control blood pressure. One effective non-pharmacological intervention is the innovative 4-7-8 deep breathing relaxation technique. The advantage of this method compared to regular deep breathing is its structured pattern (inhaling for 4 seconds, holding for 7 seconds, and exhaling for 8 seconds), providing a deeper and faster relaxation effect by stimulating the parasympathetic nervous system without the side effects of medication. This paper aims to analyze the reduction of blood pressure in hypertensive patients after implementing the innovative 4-7-8 deep breathing relaxation technique. The therapy was conducted over 3 days with a practice duration of approximately 5–15 minutes. Before the intervention, the patient's blood pressure was 150/90 mmHg, and after 3 days of routine therapy, it decreased to 140/80 mmHg. The analysis concludes that there is a reduction in blood pressure and headache complaints in Mrs. N after performing the 4-7-8 deep breathing relaxation therapy in Cidolog Village.

**Keywords:** Hypertension, Deep Breathing Relaxation, 4-7-8

**MethodLiterature:** 24 (2019-2026)

**Note:** 1: Neng Milah Lutfatun Nasifah, 2: Asri Aprilia Rohman, 3: Ade Siti Riyantina

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Asuhan keperawatan pada Ny. N pasien hipertensi dengan penerapan relaksasi nafas dalam metode 4-7-8 terhadap penurunan tekanan darah di Desa Cidolog”. Karya tulis ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Profesi Keperawatan Ners di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis

Dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penyusunan ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Tita Rohita., S.Kep., Ners., M.M., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis sekaligus menjadi dosen.
2. Ibu Asri Aprilia Rohman, S.Kep., Ners., M.Kes., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis sekaligus menjadi dosen pembimbing I dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
3. Bapak Daniel Akbar Wibowo., S.kep., Ners., M.M., M.kep, selaku Wakil Dekan II Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis.
4. Ibu Reni Hertini, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Prodi Program Studi Profesi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis
5. Ibu Ade Sity Riantina, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku pembimbing II Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis

6. Seluruh staf dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis yang telah memberi dukungan terhadap penulis.
7. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan doa restu serta motivasi dan dukungan baik secara moril maupun materil kepada penulis.
8. Serta seluruh pihak yang tidak dapat penulis bisa sebutkan satu per satu, terimakasih atas bantuan, nasehat dan dorongan dalam proses penyusunan karya tulis ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan ke depannya. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan.

Ciamis, 05 Mei 2026



Neng Milah Lutfatun Nasifah

## DAFTAR ISI

|                                                     |            |
|-----------------------------------------------------|------------|
| <b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>          | <b>i</b>   |
| <b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>               | <b>ii</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                | <b>iii</b> |
| <b>ABSTRACT .....</b>                               | <b>iv</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                          | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                              | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                           | <b>ix</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                          | <b>x</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                        | <b>xi</b>  |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                      | <b>1</b>   |
| 1.1 Latar Belakang .....                            | 1          |
| 1.2 Rumusan Masalah .....                           | 5          |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                          | 6          |
| 1.3.1 Tujuan Umum.....                              | 6          |
| 1.3.2 Tujuan Khusus.....                            | 6          |
| 1.4 Manfaat Penelitian.....                         | 6          |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....                        | 6          |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....                         | 7          |
| 1.5 Keaslian Penelitian .....                       | 7          |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                 | <b>13</b>  |
| 2.1 Konsep Hipertensi .....                         | 13         |
| 2.2 Konsep Terapi Relaksasi Nafas Dalam Biasa ..... | 27         |
| 2.3 Konsep Terapi Relaksasi Nafas Dalam 4-7-8.....  | 29         |
| 2.4 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga .....        | 37         |
| <b>BAB III GAMBARAN KASUS.....</b>                  | <b>50</b>  |
| 3.1 Pengkajian .....                                | 50         |
| 3.2 Analisa Askep Keluarga .....                    | 69         |
| 3.3 Perencanaan Asuhan Keperawatan.....             | 76         |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 3.4 Implementasi Keperawatan .....  | 80         |
| 3.5 Catatan Perkembangan .....      | 88         |
| <b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>       | <b>104</b> |
| 4.1 Analisis Dan Diskusi Hasil..... | 104        |
| 4.2 Keterbatasan Pelaksanaan .....  | 115        |
| <b>BAB V PENUTUP .....</b>          | <b>116</b> |
| 5.1 Kesimpulan.....                 | 116        |
| 5.2 Saran.....                      | 116        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>          | <b>118</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                | <b>121</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi .....              | 18 |
| Tabel 2. 2 Standar Operasional Prosedur (SOP) .....  | 35 |
| Tabel 3. 2 Komposisi Keluarga .....                  | 50 |
| Tabel 3. 3 Komposisi Jenis Makanan Sehari-hari ..... | 61 |
| Tabel 3. 4 Pemeriksaan Fisik .....                   | 64 |
| Tabel 3. 5 Analisa Data .....                        | 69 |
| Tabel 3. 6 Scoring Masalah Keperawatan.....          | 71 |
| Tabel 3. 7 Perencanaan Asuhan Keperawatan.....       | 76 |
| Tabel 3. 8 Implementasi Keperawatan .....            | 80 |
| Tabel 3. 9 Catatan Perkembangan .....                | 88 |

## DAFTAR GAMBAR

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Gambar 3. 1 Genogram .....   | 51 |
| Gambar 3. 2 Denah Rumah..... | 56 |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Lembar Surat Pengantar Penelitian UPTD Puskesmas Cidolog

Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 3 Lembar Permohonan Informed Consent

Lampiran 4 Lembar Kuesioner Teknik Relaksasi Nafas Dalam

Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian

Lampiran 6 Lembar Bimbingan Skripsi

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Hipertensi merupakan penyakit yang perlu mendapat perhatian serius karena menjadi salah satu penyebab utama kematian dini di dunia. Kondisi ini terjadi akibat adanya gangguan pada sistem kardiovaskular, khususnya organ jantung (Adam et al., 2019). Hipertensi dikenal sebagai silent killer karena sering kali tidak menimbulkan tanda dan gejala yang spesifik, sehingga banyak penderita tidak menyadari dirinya mengalami hipertensi hingga terjadi komplikasi berat (Utomo & Herbawan., 2022). Berbagai komplikasi akibat hipertensi dapat menyerang organ vital, seperti penyakit jantung, stroke, emboli paru, gangguan penglihatan, hingga gagal ginjal, yang pada akhirnya berisiko menyebabkan kematian (Ekasari et al., 2021).

Hipertensi juga menimbulkan dampak tidak hanya pada fisik tetapi psikologis yang sangat berpengaruh terhadap kualitas hidup dimana membutuhkan terapi yang lama, pementauan rutin yang berdampak pada ekonomi pasien dan keluarga (Saswati et al., 2019). Jenis hipertensi secara umum dapat dibagi dua, hipertensi primer dipengaruhi faktor genetik dan lingkungan sedangkan hipertensi sekunder disebabkan oleh kondisi medis tertentu seperti gagal ginjal (Marhabatsar, 2023). Terdapat beberapa faktor pengaruh terjadinya hipertensi meliputi faktor yang tidak dapat diubah seperti

jenis kelamin, usia, genetik dan faktor yang dapat diubah atau dapat dikontrol seperti kebiasaan gaya hidup (Imelda, et, al., 2020).

Menurut *World Health Organization* (2020), penyakit kardiovaskular masih menjadi masalah kesehatan utama baik di negara maju maupun berkembang, dengan prevalensi global sebesar 22%, di mana angka tertinggi terdapat di Afrika (27%) dan Asia Tenggara (25%). *World Health Organization* (2020), juga memperkirakan bahwa jumlah penderita hipertensi akan terus meningkat seiring dengan pertambahan jumlah penduduk dan diperkirakan mencapai 29% pada tahun 2025 (Lumintang & Mariana, 2023). Di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI (2021) melaporkan terdapat 63.309.620 kasus hipertensi dengan angka kematian mencapai 427.218, yang paling banyak terjadi pada kelompok usia 31–44 tahun (31,6%), 45–54 tahun (45,3%), dan 55–64 tahun (55,2%) (Ramadhani., et, al., 2023). Berdasarkan open data Kota Ciamis tahun (2023) kasus hipertensi sebanyak 87.314 dan pada tahun 2025 januari sampai maret mengalami peningkatan sebanyak 25.521 penderita hipertensi.

Hipertensi dapat menjadi ancaman serius bila tidak ditangani, dengan itu penatalaksanaan pasien hipertensi oleh perawat memiliki peran yang sangat penting melalui pemberian asuhan keperawatan secara komprehensif, mulai dari pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi (Sekunda et al., 2025). Penanganan hipertensi tidak hanya bergantung pada obat antihipertensi, dalam jangka panjang obat hipertensi

berpotensi menimbulkan efek samping, sehingga alternatif seperti modifikasi perilaku, teknik relaksasi, dan latihan pernapasan semakin dianjurkan (WHO, 2021). Perawat juga berperan dalam memberikan edukasi kesehatan dan menerapkan intervensi pembedahan mandiri, termasuk terapi nonfarmakologis guna membantu pasien mengontrol tekanan darah dan mencegah terjadinya komplikasi (Herawati et al., 2023). Berdasarkan berbagai kajian literatur, teknik pernapasan dalam terbukti dapat menjadi terapi pendukung yang efektif karena mampu menurunkan tekanan darah secara fisiologis melalui mekanisme pengaturan sistem saraf otonom (Shavika & Paskalis A, 2025).

Terapi nonfarmakologis menjadi bagian penting dalam penatalaksanaan hipertensi karena dapat membantu menurunkan tekanan darah tanpa efek samping obat serta mendukung terapi farmakologis, salah satu bentuk terapi nonfarmakologis yang dapat diterapkan adalah teknik relaksasi pernapasan (Herawati et al., 2023). Secara umum relaksasi napas dalam bekerja dengan cara memperlambat dan memperdalam pernapasan sehingga dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, menurunkan stres dan membantu menurunkan tekanan darah (Sekunda et al., 2025). Persamaan Napas dalam biasa (pernapasan dalam perlahan) dan metode 4-7-8 sama-sama bertujuan menurunkan tekanan darah, tetapi cara kerjanya berbeda. Napas dalam biasa dilakukan secara alami dengan pernafasan yang lambat dan dalam, sehingga membantu tubuh lebih rileks, menurunkan denyut jantung, melebarkan pembuluh darah, dan menjaga keseimbangan kadar oksigen serta karbon

dioksida, sehingga tekanan darah turun secara stabil dan aman. Sementara itu, metode 4-7-8 menggunakan pola hitungan tertentu (tarik 4 detik, tahan 7 detik, hembuskan 8 detik) yang membutuhkan konsentrasi lebih, harus dilakukan dengan baik, teknik ini bisa memberikan efek relaksasi lebih cepat (Spislander, 2025). Dengan demikian metode relaksasi napas 4-7-8 merupakan salah satu teknik pernapasan dalam yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan, teknik ini dilakukan dengan menarik napas selama empat detik, menahan napas selama tujuh detik, dan mengeluarkan napas secara perlahan selama delapan detik (Kemenkes, 2024). Teknik nafas dalam metode 4-7-8 tidak memerlukan alat khusus, dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien, dan mudah diajarkan oleh perawat (Mualifah & Herawati, 2026).

Berdasarkan data Puskesmas Cidolog di Desa Cidolog dengan lima dusun jumlah penderita hipertensi yang terdata pada bulan maret 2026 usia 15-59 tahun sebanyak 1.5861 kasus hipertensi, selain itu usia > 60 sebanyak 3857 kasus hipertensi. Berdasarkan data pra-pengkajian yang dilakukan di Desa Cidolog pada bulan April 2026, ditemukan kasus pada Ny. N yang menunjukkan fenomena silent killer tersebut. Ny. N memiliki tekanan darah tinggi (150/90 mmHg) namun menunjukkan perilaku kesehatan yang berisiko, yaitu ketidakpatuhan dalam menjalani pengobatan jangka panjang dan hanya meminum obat saat merasa pusing berat saja. Hal ini diperberat dengan kurangnya pemahaman keluarga mengenai pentingnya kontrol tekanan darah secara rutin untuk mencegah komplikasi. Dengan demikian perlu

penatalaksanaan hipertensi tidak hanya bergantung pada obat farmakologi, tetapi juga memerlukan intervensi non-farmakologi sebagai pendukung. Salah satu inovasi yang dipilih dalam asuhan keperawatan ini adalah Teknik Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8. Pemilihan metode ini didasarkan pada keunggulannya yang memiliki pola terstruktur (tarik napas 4 detik, tahan 7 detik, hembuskan 8 detik) sehingga mampu memberikan efek relaksasi yang lebih dalam dan cepat melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis dibandingkan teknik napas dalam biasa. Teknik ini sangat relevan diterapkan pada Ny. N karena sifatnya yang mandiri, tanpa biaya, dan dapat dilakukan di tengah aktivitas harian untuk membantu menstabilkan tekanan darah secara holistik. Selain itu keluarga juga memiliki peran sentral sebagai unit terkecil dalam masyarakat yang bertanggung jawab dalam menjalankan lima tugas kesehatan keluarga, mulai dari mengenal masalah hingga memanfaatkan fasilitas kesehatan untuk anggota keluarga penderita hipertensi (Akhriansyah et al., 2023). Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Asuhan keperawatan pada Ny. N pasien hipertensi dengan inovasi relaksasi nafas dalam metode 4-7-8 terhadap penurunan tekanan darah di Desa Cidolog”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

“Bagaimanakah gambaran analisis pelaksanaan asuhan keperawatan pada Ny. N Pasien Hipertensi Dengan Penerapan Inovasi Relaksasi Nafas Dalam Metode 4-7-8 Terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Cidolog?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penuisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini bertujuan untuk melakukan analisis kasus kelolaan pada Ny. N pasien hipertensi dengan inovasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 terhadap penurunan tekanan darah di Desa Cidolog.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Menganalisis hasil pengkajian dalam asuhan keperawatan pada Ny. N pasien hipertensi.
2. Menganalisis Hasil analisa data dalam asuhan keperawatan pada Ny. N pasien hipertensi.
3. Menganalisis hasil intervensi dalam asuhan keperawatan pada Ny. N pasien hipertensi.
4. Menganalisis hasil implemtasi dan evaluasi dalam asuhan keperawatan pada Ny. N pasien hipertensi.
5. Menganalisis inovasi intervensi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 pada pasien hipertensi.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Asuhan Keperawatan ini dapat memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai masukan ilmu pengetahuan dan acuan pengembangan dalam praktik keperawatan khususnya intervensi inovasi relaksasi napas

dalam metode 4-7-8 pada pasien hipertensi. Asuhan Keperawatan ini juga dapat menjadi rujukan ilmu dalam menerapkan intervensi mandiri perawat disamping intervensi medis.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil Asuhan Keperawatan ini diharapkan dapat membantu program pengendalian penyakit pada sistem kardiovaskuler yang terjadi pada pasien untuk meningkatkan derajat kesehatan pasien hipertensi dengan penerapan inovasi relaksasi nafas dalam metode 4-7-8 terhadap penurunan tekanan darah di desa cidolog.

### 1.5 Keaslian Penelitian

Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul Asuhan Keperawatan Pada Ny. E Pasien Hipertensi Dengan Penerapan Inovasi Relaksasi Nafas Dalam Metode 4-7-8 Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Cidolog.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Netra Juansyah (2021) dengan judul “Pengaruh kombinasi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 dan dzikir terhadap tekanan darah penderita hipertensi” menggunakan desain quasi eksperimen dengan pre-post test with control group. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling sebanyak 56 responden (28 intervensi dan 28 kontrol). Analisis data menggunakan uji Paired T-Test dan Independent T-Test. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi, yaitu sistolik 13,5 mmHg dan diastolik 6,0 mmHg, dengan p-value 0,044. Disimpulkan bahwa kombinasi relaksasi napas dalam

metode 4-7-8 dan dzikir efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Aisyah Nur Azizah dan Nesa Anggun Pratiwi pada tahun (2026) berjudul “Penerapan 4–7–8 Breathing Exercise Sebagai Alternatif Terapi Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Post General Anestesi”. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan rancangan pre-test dan post-test control group design. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 34 orang yang dibagi menjadi 17 kelompok intervensi dan 17 kelompok kontrol. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perubahan tekanan darah sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok, namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Jaruwan Vierra, Orachorn Boonla, dan Piyapong Prasertsri pada tahun (2022) berjudul “Effects of Sleep Deprivation and 4-7-8 Breathing Control on Heart Rate Variability, Blood Pressure, Blood Glucose, and Endothelial Function in Healthy Young Adults”. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan 43 responden dewasa muda sehat yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok dengan sleep deprivation dan kelompok kontrol tanpa sleep deprivation. Teknik pengambilan sampel tidak disebutkan secara spesifik,

namun responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Analisis data menggunakan uji statistik *independent t-test*, *paired t-test*, dan *ANCOVA*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada variabel heart rate variability (HRV), tekanan darah, dan kadar glukosa darah antara kedua kelompok, namun fungsi endotel lebih rendah pada kelompok sleep deprivation. Selain itu, latihan pernapasan 4-7-8 terbukti dapat menurunkan denyut jantung dan tekanan darah serta meningkatkan aktivitas parasimpatis pada kedua kelompok.

4. Penelitian oleh Kobayashi et al. (2024) dengan judul “Pengaruh Kombinasi Relaksasi Pernapasan Dalam Metode 4-7-8 dan Musik Klasik terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Praoperasi dengan Anestesi Spinaldesain penelitian Eksperimen” dengan desain penelitian (pre-post dengan kontrol), hasil penelitian menunjukan relaksasi nafas dalam metode 4-7-8 dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan kekakuan arteri secara signifikan.
5. Penelitian oleh Spislander (2025) dengan judul “4-7-8 vs Reflex-Based Breathing Dibandingkan dengan Timed Breathing Techniques” menggunakan desain analisis komparatif yang dipadukan dengan meta-analisis dan simulasi data ( $\pm 105$  sampel). Analisis data dilakukan menggunakan uji ANOVA, uji lanjut Tukey, serta pengukuran effect size. Teknik kedua sama-sama dapat menurunkan tekanan darah, tetapi pernafasan dalam biasa lebih stabil dan aman karena bekerja secara alami,

sedangkan metode 4-7-8 bisa memberikan relaksasi lebih cepat namun harus dilakukan dengan benar agar hasilnya optimal.

6. Penelitian oleh Riswanto et al. (2020) dengan “Efektifitas Slow Breathing Training Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi” Systematic review dengan hasil penelitian menunjukkan Slow deep breathing efektif menurunkan tekanan darah.
7. Penelitian oleh Priasmoro, Asri, dan Maulina (2025) dengan judul “Exploring 4-7-8 Breathing for Stress Relief and Improved Quality of Life in Chronic and Degenerative Diseases: A Scoping Review” menggunakan desain scoping review dengan pendekatan PRISMA-ScR. Penelitian ini tidak menggunakan teknik sampling langsung karena merupakan studi telaah literatur, melainkan melakukan pencarian dan seleksi artikel dari berbagai database ilmiah. Jumlah sampel berupa 15 artikel penelitian yang relevan (tahun 2013–2024). Analisis data dilakukan dengan cara sintesis naratif terhadap hasil penelitian yang dikaji. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik pernapasan 4-7-8 efektif dalam menurunkan tekanan darah, meningkatkan variabilitas denyut jantung (HRV), serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis, sehingga dapat memberikan efek relaksasi dan berpotensi sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pengendalian tekanan darah.
8. Penelitian oleh Garg et al. (2023) dengan judul “Effect of Breathing Exercises on Blood Pressure and Heart Rate: A Systematic Review and

Meta-analysis” menggunakan desain systematic review dan meta-analysis terhadap berbagai uji klinis (RCT). Penelitian ini tidak menggunakan teknik sampling langsung, melainkan melakukan pencarian literatur dari beberapa database ilmiah dengan total sampel gabungan dari berbagai studi. Analisis data dilakukan menggunakan meta-analisis statistik untuk melihat efek gabungan intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pernapasan secara signifikan menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik serta meningkatkan keseimbangan sistem saraf otonom, sehingga efektif sebagai terapi nonfarmakologis.

9. Penelitian oleh Vierra, Boonla, dan Prasertsri (2022) dengan judul “Effects of Sleep Deprivation and 4-7-8 Breathing Control on Heart Rate Variability, Blood Pressure, Blood Glucose, and Endothelial Function in Healthy Young Adults”. Menggunakan desain eksperimen (pre-post test) dengan teknik purposive sampling pada dewasa muda sehat, dengan jumlah sampel sekitar 43 responden. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik perbandingan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik 4-7-8 mampu menurunkan tekanan darah, menurunkan denyut jantung, serta meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis, sehingga efektif dalam meningkatkan relaksasi dan membantu pengendalian tekanan darah.
10. Penelitian oleh Isnaini Herawati, Arimi Fitri Mat Ludin, dan Mutalazimah (2023) dengan judul “Breathing Exercise for Hypertensive Patients: A

Scoping Review” menggunakan desain scoping review dengan pendekatan PRISMA dan framework Arksey & O'Malley. Penelitian ini tidak menggunakan teknik sampling langsung, melainkan melakukan pencarian literatur dari database seperti PubMed, Cochrane, dan ScienceDirect, dengan jumlah sampel sebanyak 20 artikel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi. Analisis data dilakukan melalui sintesis naratif dan pemetaan hasil penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan pernapasan, khususnya slow breathing, terbukti efektif menurunkan tekanan darah dengan penurunan sistolik dan diastolik, serta bekerja melalui peningkatan aktivitas parasimpatis dan relaksasi sistem saraf otonom.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Hipertensi**

##### **2.1.1 Definisi**

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi merupakan suatu kondisi dimana tekanan darah seseorang melebihi batas normal, tekanan darah yang dianggap normal adalah 120/80 mmHg atau kurang. Jika tekanan darah seseorang mencapai 140/90 mmHg atau lebih, maka orang tersebut dikategorikan menderita hipertensi (Kemenkes, 2020). Hipertensi disebut *silent killer* dimana penyakit ini tidak menunjukkan gejala yang jelas, banyak orang yang menderita hipertensi tidak menyadari kondisinya ini sampai muncul komplikasi yang serius (Utomo & Herbawan., 2022). Penyakit hipertensi akan mempengaruhi organ dalam tubuh seperti gangguan jantung, stroke, emboli paru, kerusakan mata, gagal ginjal hal ini dapat menyebabkan kematian (Ekasari et al., 2021).

##### **2.1.2 Etiologi**

Menurut Black Joyce.M, secara umum penyebab hipertensi dibagi menjadi dua bagian, yaitu hipertensi primer dan hipertensi sekunder (Umeda, et al., 2020).

###### **1 Hipertensi Primer**

Hipertensi primer merupakan peningkatan tekanan darah tinggi yang penyebabnya tidak diketahui secara pasti, berikut beberapa

penyebab hipertensi primer; riwayat hipertensi pada keluarga, kelebihan berat badan, usia, mengkonsumsi makanan mengandung tinggi garam, mengkonsumsi alkohol, kebiasaan merokok, dan gangguan tidur (Umeda, et al., 2020).

## 2 Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder merupakan kondisi tekanan darah tinggi yang disebabkan karena adanya penyakit tertentu, Adapun beberapa penyebab hipertensi sekunder; penyakit ginjal dikarenakan terganggunya hormone retina, dimana hormone renin ini membantu mengendalikan tekanan darah. Penyakit lainnya seperti penyakit kelenjar tiroid, gangguan bernafas saat tidur *sleep apnea*, koarktasio aorta, konsumsi obat-obatan (Umeda, et al., 2020).

### 2.1.3 Faktor Pengaruh Hipertensi

#### 1. Faktor yang Tidak Dapat Diubah

##### a. Faktor Genetik

Pada seseorang yang memiliki riwayat keluarga dekat seperti orang tua dan saudara yang hipertensi maka berisiko mengalami hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa genetik dapat berperan dalam predisposisi seseorang terhadap masalah tekanan darah tinggi. Dibuktikan penelitian Sylvestris, banyak kasus penyakit hipertensi esensial 70-80% memiliki riwayat keluarga yang mengidap penyakit hipertensi juga (Marhabatsar, 2023).

b. Usia

Pada saat usia lanjut maka akan terjadi perubahan fisiologis tubuh, terjadi resistensi perifer dan aktivitas simpatik mengalami peningkatan. Kemudian pada aktivitas jantung juga akan terpengaruh, pembuluh darah dan hormon pun akan ikut berpengaruh. Arteri pada jantung akan kehilangan elastisitasnya yang membuat pembuluh darah menjadi kaku dan menyempit, sensitivitas pengatur tekanan darah yaitu refleksi baroreseptor mulai berkurang (Marhabatsar, 2023).

c. Jenis kelamin

Pada jenis kelamin laki-laki cenderung mengalami hipertensi lebih banyak akibat dari pekerjaan luar yang memicu terjadinya stres dan tekanan darah tinggi sehingga terkena hipertensi. Sementara pada perempuan lebih sering mengalami hipertensi setelah mengalami menopause, disebabkan adanya perubahan hormonal dalam tubuh (Marhabatsar, 2023).

2. Faktor yang Dapat Diubah

a. Ansietas

Ansietas faktor paling utama penyebab munculnya penyakit kardiovaskuler, ditandai oleh ketakutan sementara, ketidakpastian, dan kekhawatiran mengenai masa depan, kondisi

ini bervariasi antara individu yang mengalami kecemasan (Wahyuni, 2022).

b. Stres

Stres sebagai proses yang terjadi karena ada tekanan dari lingkungan menyebabkan tuntutan psikologis dimana tekanan darah dapat meningkat selama stres (Wahyuni, 2022).

c. Depresi

Dari ansietas dapat menyebabkan depresi ditandai dengan kesulitan melakukan kegiatan, hilang harapan sehingga dapat meningkatkan risiko gangguan kardiovaskuler (Wahyuni, 2022).

d. Pola makan tidak sehat

Kebiasaan makanan yang mengandung banyak garam atau natrium hal ini dapat menyebabkan penyempitan pada diameter arteri. Akibatnya jantung harus memompa lebih keras untuk mendorong volume darah melalui arteri yang menyempit, yang memicu peningkatan tekanan darah (Marhabatsar, 2023).

e. Kurangnya Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik akan memicu banyak terjadinya penyakit dan perubahan fisiologis yang terjadi pada tubuh seseorang. Jarang berolahraga biasanya memiliki detak jantung yang lebih cepat dan otot jantungnya lebih berkontraksi keras dikarenakan jarang berolahraga, sehingga ketika tiba-tiba

melakukan aktivitas berat maka jantungnya akan kaget bekerja dengan keras, hal inilah yang memicu hipertensi terjadi (Marhabatsar, 2023).

f. Merokok

Rokok mengandung zat nikotin dan karbon monoksida hal ini dapat meningkatkan tekanan darah dengan memaksa jantung memompa lebih cepat untuk menyalurkan oksigen. Rokok dapat menyebabkan penggumpalan darah, sehingga membuat aliran darah tidak lancar dan tersumbat yang membuat terjadinya hipertensi (Marhabatsar, 2023).

g. Obesitas

Obesitas memiliki dampak terhadap fisiologis tubuh terutama dalam memicu hipertensi, obesitas menyebabkan jantung harus memompa darah lebih banyak ini meningkatkan tekanan darah. Selain itu obesitas meningkatkan kadar insulin dalam plasma yang dapat menyebabkan reabsorpsi natrium ini menyebabkan penyakit hipertensi (Marhabatsar, 2023).

#### **2.1.4 Klasifikasi**

*World Health Organization (WHO)* dan *(ISHWG) International Society of Hypertension Working Group* (2020), hipertensi diklasifikasikan menjadi optimal, normal, normal-tinggi, ringan, sedang

dan berat. Klasifikasi Hipertensi menurut WHO- ISHWG dapat dilihat seperti tabel dibawah ini (Cahyono, 2023).

**Tabel 2. 1 Klasifikasi Hipertensi**

| Kategori                      | Tekanan Darah  |                 |
|-------------------------------|----------------|-----------------|
|                               | Sistolik (TDS) | Diastolik (TDD) |
| Optimal                       | <120           | <80             |
| Normal                        | <130           | <85             |
| Tingkat 1 (hipertensi ringan) | 140-159        | 90-99           |
| Tingkat 2 (hipertensi sedang) | 160-179        | 100-109         |
| Tingkat 3 (hipertensi berat)  | $\geq 180$     | $\geq 110$      |

### 2.1.5 Manifestasi Klinis

Gejala klinis yang dialami penderita hipertensi awal berupa pusing, sakit kepala, rasa berat ditengkuk, mudah marah, sulit tidur sukar nafas, mimisan, mual-muntah (Prihatini & Rahmanti, 2021). Hipertensi merupakan penyakit yang sering kali tidak disadari keberadaannya, terdapat beberapa tanda gejala hipertensi sebagai berikut (Ekasari et al., 2021).

#### 1. Sering sakit kepala

Sakit kepala dirasakan pada seseorang dalam keadaan krisis, dimana tekanan darah berada di angka 180/120 atau lebih yang dapat mempengaruhi aliran darah ke otak (Ekasari et al., 2021).

## 2. Gangguan penglihatan

Gangguan penglihatan dapat terjadi secara mendadak, salah satu gangguan penglihatan yang dapat terjadi yaitu retinopati hipertensi, terjadi ketika peningkatan tekanan pembuluh darah mata pecah. Hal ini dapat menyebabkan penurunan penglihatan mata secara tajam dan mendadak yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari (Ekasari et al., 2021).

## 3. Mual dan muntah

Terjadi karena peningkatan tekanan di dalam kepala, diakibatkan beberapa hal termasuk perdarahan di dalam kepala salah satu faktor risiko perdarahan di dalam kepala adalah hipertensi. Seseorang dengan perdarahan otak dapat mengeluhkan adanya muntah menyembur yang terjadi tiba-tiba (Ekasari et al., 2021).

## 4. Nyeri dada

Terjadi karena adanya penyumbatan pembuluh darah pada organ jantung akibat penyakit hipertensi, tidak jarang nyeri dada menjadi penanda serangan jantung bermula dari tekanan darah tinggi (Ekasari et al., 2021).

## 5. Sesak nafas

Hal ini terjadi ketika jantung mengalami pembesaran dan gagal dalam memompa 12 darah jika sering mengalaminya langsung konsultasikan dengan dokter (Ekasari et al., 2021).

#### 6. Bercak darah dimata

Sering disebut dengan perdarahan subkonjungtiva ditemukan pada penderita hipertensi dikarenakan tekanan darah yang tinggi merusak pembuluh darah di retina (Ekasari et al., 2021).

#### 7. Muka merah

Dapat terjadi ketika pembuluh darah meningkat lebih dari biasanya sehingga muka melebar area wajah akan terlihat memerah, hal ini dapat terjadi akibat respons dari beberapa pemicu. Seperti paparan matahari, cuaca dingin, makanan (Ekasari et al., 2021).

#### 8. Rasa pusing

Disebabkan akibat efek samping dari obat pengontrol tekanan darah, meskipun bukan karena tekanan darah sensasi pusing tidak dapat dihindari. Rasa pusing yang tiba-tiba menimbulkan hilangnya keseimbangan dan adanya kesulitan dalam berjalan ini merupakan tanda akan terjadi stroke (Ekasari et al., 2021).

#### 9. Mimisan

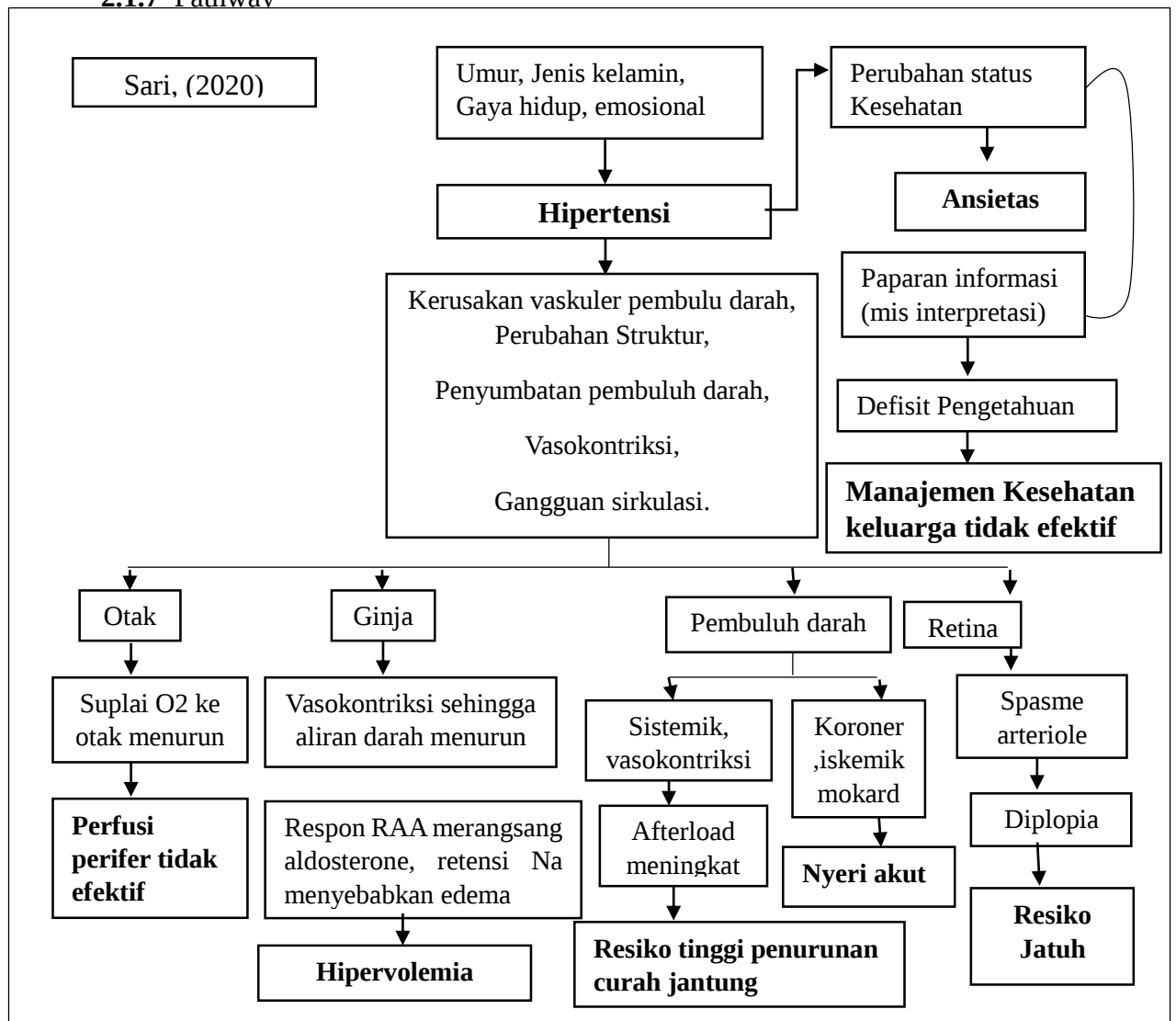
Pada umumnya mimisan terjadi saat tekanan darah sangat tinggi, ini membuat pembuluh darah dihidung menjadi rentan dan mudah pecah (Ekasari et al., 2021).

### 2.1.6 Patofisiologi

Proses terjadinya hipertensi karena adanya penurunan tonus otot vesikuler ini merangsang saraf simpatis yang kemudian mengirimkan

sinyal ke sel jugularis yang menyebabkan peningkatan tekanan darah. Sel jugularis meneruskan informasi ini ke ginjal yang mempengaruhi sekresi renin, renin berperan dalam sistem angiotensin yang menghasilkan angiotensin II. Angiotensin II menyebabkan vasokonstriksi penyempitan pembuluh darah yang menyebabkan peningkatan tekanan darah berlanjut. Peningkatan hormon aldosteron akibat vasokonstriksi menyebabkan retensi natrium yang berkontribusi pada peningkatan tekanan darah. Selain itu, jika hormon epinefrin dilepaskan dari kelenjar adrenal ini dapat meningkatkan denyut jantung dan menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang juga berkontribusi menyebabkan hipertensi (Aryani, 2022). Tekanan darah terdiri dari dua bagian tekanan darah sistolik dipengaruhi oleh aliran darah di seluruh tubuh pada saat relaksasi dapat menurunkan tekanan. Sedangkan Tekanan darah diastolik terkait dengan aliran darah ke jantung, jika arteri koroner mengalami penyempitan (aterosklerosis), tekanan diastolik bisa meningkat dan tidak banyak berubah saat relaksasi (Khasanah et al, 2023).

### 2.1.7 Pathway



Terjadi ketika tekanan darah yang tinggi secara terus menerus menyebabkan dinding pembuluh darah secara perlahan-lahan mengalami kerusakan. Kerusakan ini dapat mempermudah kolesterol melekat pada area dinding pembuluh darah, semakin banyak penumpukan kolesterol maka diameter pembuluh darah semakin kecil. Akibatnya jalan peredaran darah lebih mudah tersumbat, penyumbatan yang terjadi di pembuluh darah jantung dapat menyebabkan serangan

jantung dan berisiko mengancam nyawa. Pembuluh darah yang menyempit juga akan memperberat kerja jantung., apabila kondisi ini tidak segera ditangani maka jantung yang terus memompa dapat berujung kelelahan dan akhirnya lemah. Jika terus berlanjut akan beresiko tinggi gagal jantung ditandai dengan rasa lelah berkepanjangan, napas pendek, dan adanya pembengkakan pada kaki (Ekasari et al., 2021).

## 2. Stroke

Kerusakan pembuluh darah pada jantung juga dapat terjadi pada bagian otak karena kurangnya pasokan darah ke otak yang kaya oksigen. Tingkat kelangsungan hidup dan keparahan gejala stroke yang ditimbulkan tergantung dari seberapa cepat penderita mendapatkan pertolongan (Ekasari et al., 2021).

## 3. Emboli paru

Selain komplikasi pada otak dan jantung, pembuluh darah pada paru- paru juga dapat rusak dan tersumbat akibat tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol. Apabila arteri yang membawa darah ke paru-paru tersumbat maka terjadi emboli paru, kondisi ini sangat serius dan membutuhkan pertolongan segera (Ekasari et al., 2021).

## 4. Gangguan ginjal

Tekanan darah yang tinggi dapat merusak pembuluh darah pada ginjal, semakin lama kondisi ini membuat ginjal tidak dapat melakukan

tugas dengan baik dan dapat menjadi gagal ginjal. Pada orang dengan gagal ginjal tidak dapat memiliki kemampuan membuang limbah dari tubuh, sehingga membutuhkan tindakan cuci darah bahkan sampai transplantasi ginjal (Ekasari et al., 2021).

#### 5. Kerusakan pada mata

Terjadi dikarenakan tekanan darah tinggi yang dapat menyebabkan lapisan jaringan retina yang menebal, lapisan ini berfungsi mengubah cahaya menjadi sinyal saraf yang kemudian diartikan oleh otak. Akibat hipertensi, pembuluh darah ke retina akan menyempit hal ini dapat mengakibatkan pembengkakan retina dan penekanan saraf optik terjadi gangguan penglihatan bahkan kebutaan (Ekasari et al., 2021).

#### **2.1.9 Pemeriksaan Penunjang**

Pemeriksaan penunjang dilakukan untuk mengidentifikasi kemungkinan komplikasi akibat hipertensi. Di fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP), pemeriksaan yang dilakukan umumnya bersifat sederhana, seperti yang tercantum pada tabel berikut. Pemeriksaan ini dapat dilakukan satu bulan setelah terapi dimulai. Selanjutnya, untuk memantau adanya komplikasi pada penderita hipertensi, pemeriksaan penunjang disarankan dilakukan minimal satu kali dalam setahun atau sesuai dengan indikasi medis (Cahyono, 2023).

8. Pemeriksaan EKG pada pasien hipertensi dan atau DM > 40 tahun
9. Pemeriksaan gula darah sewaktu
10. Pemeriksaan gula darah puasa
11. Pemeriksaan kimia darah (kolesterol total, LDL, HDL)
12. Pemeriksaan urinalisis
13. Pemeriksaan funduskopi
14. Pemeriksaan HbA1c
15. Pemeriksaan fungsi ginjal: Ureum kreatinin

#### **2.1.10 Penatalaksanaan**

Terdapat dua penatalaksanaan pada pasien hipertensi yaitu (Juansyah, 2021).

##### **1. Farmakologis**

Berdasarkan mekanisme kerjanya, obat antihipertensi dibagi ke dalam beberapa kelompok, seperti diuretik yang berfungsi menurunkan curah jantung, beta blocker, penghambat ACE, serta antagonis kalsium yang dapat menghambat vasokonstriksi. Sebagian besar penderita hipertensi memerlukan terapi obat seumur hidup untuk menjaga tekanan darah tetap terkontrol. Dalam beberapa kondisi, terapi dapat melibatkan dua hingga tiga jenis obat sekaligus. Umumnya, pengobatan hipertensi dilakukan secara kombinasi, misalnya dengan diuretik seperti hydrochlorothiazide (HCT) dan furosemide (Lasix), yang bekerja dengan meningkatkan pengeluaran

cairan melalui urine. Namun, penggunaan diuretik dapat menyebabkan hilangnya kalium dalam tubuh (Pranata & Prabowo, 2012).

## 2. Nonfarmakologis

Penanganan hipertensi tanpa obat dapat dilakukan melalui beberapa cara berikut:

### a Menghindari alcohol

Konsumsi alkohol dapat meningkatkan tekanan darah serta menurunkan efektivitas obat antihipertensi, sehingga perlu dibatasi, sekitar satu ons etanol per hari.

### b Meningkatkan aktivitas fisik

Penderita tanpa komplikasi dapat berolahraga secara aman. Namun, bagi yang memiliki penyakit jantung atau kondisi serius lainnya, diperlukan pemeriksaan lebih lanjut seperti exercise test dan program latihan yang diawasi tenaga medis.

### c Membatasi konsumsi garam

Asupan garam dianjurkan kurang dari 100 mmol per hari (sekitar 2,3 gram natrium atau 6 gram NaCl). Selain itu, penting juga menjaga kecukupan kalsium dan magnesium.

### d. Terapi relaksasi

Relaksasi merupakan bagian penting dalam terapi antihipertensi dan termasuk dalam pendekatan terapi perilaku. Metode yang dapat

digunakan antara lain meditasi, relaksasi otot progresif, latihan pernapasan, serta visualisasi terpandu.

## **2.2 Konsep Terapi Relaksasi Nafas Dalam Biasa**

### **2.2.1 Definisi Relaksasi nafas dalam biasa**

Relaksasi napas dalam merupakan suatu teknik relaksasi sederhana dimana paru-paru dibiarkan menghirup oksigen sebanyak mungkin, napas dalam berbeda dengan hiperventilasi karena relaksasi napas dalam merupakan gaya pernapasan yang pada dasarnya lambat, dalam, dan rileks yang memungkinkan seseorang merasa lebih tenang (Mulki et al., 2020). Relaksasi dapat mengontrol sistem saraf pusat yang akhirnya dapat menurunkan tekanan darah. Relaksasi bertujuan untuk melatih pasien agar dapat mengkondisikan dirinya untuk mencapai suatu keadaan rileks (Falo, et al., 2023).

### **2.2.2 Tujuan Relaksasi nafas dalam biasa**

Tujuan dari teknik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi paru-paru serta oksigenasi darah, memperbaiki ventilasi alveoli, dan mempertahankan proses pertukaran gas. Selain itu, teknik ini juga berfungsi mencegah terjadinya atelektasis paru, meningkatkan efektivitas batuk, serta membantu mengurangi stres baik fisik maupun emosional (Mulki et al., 2020). Relaksasi bertujuan untuk melatih pasien agar dapat mengkondisikan dirinya untuk mencapai suatu keadaan rileks (Falo, et al., 2023).

### **2.2.3 Manfaat Relaksasi nafas dalam biasa**

Manfaat relaksasi nafas dalam biasa menurut Mulki et al., (2020), sebagai berikut:

1. Ketentraman hati.
2. Berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah.
3. Tekanan darah dan ketegangan jiwa menjadi rendah.
4. Detak jantung lebih rendah.
5. Mengurangi tekanan darah.
6. Meningkatkan keyakinan.

Kesehatan mental menjadi lebih baik

### **2.2.4 Mekanisme Relaksasi nafas dalam biasa**

Relaksasi napas dalam adalah teknik menarik dan menghembuskan napas secara perlahan dan maksimal yang dapat merangsang paru-paru dan memengaruhi kerja jantung serta pembuluh darah. Proses ini membantu mengaktifkan saraf parasimpatis (saraf yang membuat tubuh lebih tenang) dan menekan saraf simpatis (saraf yang memicu stres), sehingga pembuluh darah melebar, aliran darah menjadi lancar, dan oksigen tersebar lebih baik ke seluruh tubuh. Akibatnya, denyut jantung menurun dan tubuh terasa lebih rileks. Selain itu, sinyal dari paru-paru dikirim ke otak dan memengaruhi sistem pengaturan hormon (HPA axis) yang berperan dalam mengatur stres, emosi, dan metabolisme.

Dalam otak juga terdapat zat kimia seperti GABA yang membantu menenangkan saraf, serta serotonin yang berperan dalam suasana hati. Sebaliknya, zat seperti norepinefrin dapat meningkatkan stres jika berlebihan. Dengan melakukan napas dalam secara rutin, keseimbangan sistem saraf dan hormon dapat terjaga, sehingga membantu mengurangi stres, kecemasan, dan menstabilkan kondisi tubuh (Mulki et al., 2020).

## **2.3 Konsep Terapi Relaksasi Nafas Dalam 4-7-8**

### **2.3.1 Definisi Relaksasi Nafas Dalam 4-7-8**

Relaksasi napas dalam menjadi salah satu bentuk asuhan keperawatan dimana perawat mengajarkan pasien cara melakukan relaksasi napas dalam dan lambat secara maksimal (Mulki et al., 2020). Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat diterapkan dengan teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8, teknik pernapasan ini merupakan bentuk relaksasi yang bertujuan membantu individu mencapai kondisi tenang dengan pola menarik napas selama 4 detik, menahan napas selama 7 detik, dan menghembuskan napas selama 8 detik. Efek relaksasi dari latihan pernapasan 4-7-8 mampu meningkatkan produksi hormon norepinefrin yang berperan dalam menstabilkan tekanan darah pada pasien (Azizah & Pratiwi, 2026). Sejalan dengan penelitian Juansyah, (2021) bahwa teknik pernapasan dalam dengan metode 4-7-8 menunjukkan penurunan tekanan darah pada kelompok intervensi, yaitu

sistolik 13,5 mmHg dan diastolik 6,0 mmHg, dengan p-value 0,044. disimpulkan bahwa relaksasi napas dalam metode 4-7-8 efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Didukung penelitian no 3 dengan hasil menunjukan latihan pernapasan 4-7-8 terbukti dapat menurunkan denyut jantung dan tekanan darah serta meningkatkan aktivitas parasimpatis pada kedua kelompok penderita (Juansyah, 2021).

### **2.3.2 Tujuan Nafas Dalam 4-7-8**

Menurut Kemenkes, (2024) pernapasan dalam metode 4-7-8 yang didasarkan pada teknik yoga kuno yang disebut pranayama, bertujuan untuk memperlambat pernafasan untuk mengurangi konsumsi oksigen, detak jantung, dan kontrol tekanan darah. Selain itu, pernapasan lambat dalam jangka panjang mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan meningkatkan fungsi paru.

### **2.3.3 Manfaat Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kesehatan**

Manfaat relaksasi nafas dalam dengan metode 4-7-8 dapat membantu menurunkan tekanan darah, terutama pada penderita hipertensi, serta mengurangi stres dengan membuat tubuh lebih rileks dan pikiran lebih tenang. Selain itu, latihan ini juga dapat meningkatkan kualitas tidur karena membantu menenangkan sistem saraf sebelum tidur. Jika dilakukan secara rutin, 4-7-8 juga dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta membantu seseorang lebih tenang dalam menghadapi

tekanan atau emosi. Teknik ini bekerja dengan menurunkan aktivitas saraf simpatis yang biasanya meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah saat stres. Cukup dilakukan sekitar 5 menit setiap hari, latihan ini sudah dapat membantu menjaga tekanan darah dan mengurangi risiko penyakit jantung, serta mudah dilakukan oleh siapa saja (Kemenkes, 2024).

#### **2.3.4 Mekanisme Latihan Relaksasi Nafas Dalam 4-7-8**

Menurut Spislander (2025) dalam penelitian 4-7-8 VS. RBB Neurophysiological Analysis of Reflex Breathing Compared to Timed Breathing Techniques, metode 4-7-8 merupakan teknik pernapasan lambat (slow breathing) dengan pola ekshalasi panjang (extended exhalation) yang dapat memengaruhi regulasi neurofisiologis tubuh. Saat seseorang menarik napas perlahan selama 4 detik, paru-paru mengalami pengembangan sehingga merangsang pulmonary stretch receptor yang kemudian mengirimkan impuls ke batang otak melalui nervus vagus. Aktivasi nervus vagus ini berperan penting dalam meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berkaitan dengan respons relaksasi tubuh. Pada fase menahan napas selama 7 detik, terjadi peningkatan pertukaran oksigen dan karbon dioksida secara lebih optimal di dalam alveoli paru. Kondisi ini membantu tubuh meningkatkan toleransi terhadap karbon dioksida sehingga sistem pernapasan

menjadi lebih stabil dan mengurangi respons hiperventilasi. Selain itu, fase menahan napas juga membantu menurunkan aktivitas saraf simpatis yang berhubungan dengan stres dan ketegangan. Selanjutnya, pada fase menghembuskan napas perlahan selama 8 detik, aktivasi sistem saraf parasimpatis menjadi lebih dominan karena ekshalasi panjang berhubungan langsung dengan peningkatan aktivitas vagal (vagal tone). Aktivasi ini menyebabkan denyut jantung melambat, pembuluh darah mengalami vasodilatasi, ketegangan otot menurun, dan tubuh menjadi lebih rileks. Ekshalasi panjang juga meningkatkan respiratory sinus arrhythmia (RSA) dan heart rate variability (HRV), yaitu indikator keseimbangan sistem saraf otonom yang menunjukkan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap stres.

Spislander (2025) juga menjelaskan bahwa teknik pernapasan 4-7-8 memengaruhi mekanisme baroreflex, yaitu refleksi fisiologis tubuh dalam mengontrol tekanan darah dan denyut jantung. Saat frekuensi napas diperlambat, sensitivitas baroreseptor meningkat sehingga terjadi penurunan denyut jantung dan tekanan darah secara bertahap. Penurunan aktivitas sistem saraf simpatis serta peningkatan aktivitas parasimpatis menyebabkan tubuh keluar dari kondisi fight or flight response menuju kondisi relaksasi (rest and digest state). Pada penderita hipertensi, mekanisme ini sangat

penting karena peningkatan aktivitas saraf simpatis dan stres berkepanjangan dapat menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah dan peningkatan tekanan darah. Dengan melakukan relaksasi napas dalam metode 4-7-8 secara rutin, aktivitas saraf simpatis dapat ditekan sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah, penurunan resistensi perifer, penurunan denyut jantung, dan akhirnya tekanan darah menjadi lebih stabil. Selain itu, teknik ini juga membantu menurunkan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang berperan dalam peningkatan tekanan darah. Dengan demikian, mekanisme relaksasi napas dalam metode 4-7-8 bekerja melalui kombinasi stimulasi nervus vagus, peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatis, peningkatan heart rate variability (HRV), aktivasi baroreflex, serta penurunan aktivitas saraf simpatis sehingga efektif membantu memberikan efek relaksasi dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Dalam penelitian Spislander, (2025) perbandingan antara napas dalam biasa dengan napas dalam metode 4-7-8 menunjukkan perbedaan sebagai berikut:

Napas dalam biasa dilakukan tanpa pola yang terstruktur, dengan ritme yang fleksibel sesuai kenyamanan individu, teknik ini tidak memiliki pengaturan waktu maupun kontrol yang ketat, sehingga cenderung bersifat spontan. Tujuan utamanya adalah untuk

memberikan relaksasi ringan dan meningkatkan oksigenasi, namun efeknya terhadap penurunan tekanan darah tidak terlalu spesifik karena tidak melibatkan mekanisme fisiologis yang terarah pada sistem saraf otonom. Sebaliknya, metode 4-7-8 merupakan teknik pernapasan yang terstruktur dengan pola waktu tertentu, yaitu menarik napas selama 4 detik, menahan selama 7 detik, dan menghembuskan selama 8 detik. Teknik ini membutuhkan kontrol pernapasan yang lebih sadar karena melibatkan proses menghitung dan pengaturan ritme. Secara fisiologis, metode ini dapat memengaruhi kadar karbon dioksida dalam darah dan aktivitas sistem saraf, namun karena tidak mempertimbangkan volume napas, terdapat kemungkinan terjadinya hiperventilasi yang justru dapat mengurangi efektivitas dalam menurunkan tekanan darah. Dari segi efek, napas dalam biasa memberikan relaksasi umum, sedangkan metode 4-7-8 dapat memberikan efek relaksasi yang lebih dalam, lebih optimal untuk penurunan tekanan darah apabila dilakukan sesuai standar operasional prosedur. Selain itu, metode 4-7-8 memiliki tingkat kesulitan yang lebih tinggi dibandingkan napas dalam biasa karena memerlukan konsentrasi dan latihan. Dalam praktik klinis, napas dalam biasa lebih sering digunakan sebagai intervensi dasar, sementara metode 4-7-8 lebih banyak dimanfaatkan

untuk manajemen stres dan kecemasan, dengan efektivitas terhadap penurunan tekanan darah.

#### 1. Prosedur Pemberian Terapi

Teknik relaksasi pernapasan salah satunya adalah metode 4-7-8 yang dikembangkan oleh seorang dokter Amerika bernama Weil A., yaitu dengan menarik napas 4 detik, menahan 7 detik, dan bertahan 8 detik. Teknik ini berasal dari latihan yoga (pranayama). Peranannya secara lambat dapat menurunkan detak jantung, tekanan darah, serta dalam jangka panjang membantu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan meningkatkan fungsi paru. n, berikut cara melakukan pernapasan 4-7-8 dalam 5 menit dalam 1 hari (Kemenkes, 2024).

**Tabel 2. 2 Standar Operasional Prosedur (SOP)**

| <b>STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tahap Pra interaksi                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebelum memulai latihan pernapasan 4-7-8, sediakan tempat yang tenang agar anda dapat duduk dengan nyaman.</li> <li>2. Pilih kursi dengan penyangga punggung yang baik atau duduk bersila di lantai.</li> <li>3. Pastikan postur tubuh anda lurus tetapi tidak kaku, sehingga memungkinkan aliran napas alami.</li> </ol> |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | 4. Tutup mata anda dengan lembut dan luangkan waktu sejenak untuk memutuskan fokus dan tidak terpengaruh oleh rangsangan eksternal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Tahap Orientasi | <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Mengucapkan salam terapeutik</li> <li>2 Validasi kondisi pasien saat ini</li> <li>3 Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan terhadap pasien</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Tahap Kerja     | <ol style="list-style-type: none"> <li>4 Berikan kesempatan pasien untuk bertanya jika ada yang kurang jelas</li> <li>5 Mengukur tekanan darah sebelum intervensi</li> <li>6 Intruksikan agar pasien rileks dan menutup mata</li> <li>7 Tarik napas dengan tenang melalui hidung (4 detik):<br/>Tarik napas perlahan dan hati-hati melalui hidung, hitung sampai empat. Rasakan udara memenuhi paru-paru, mengembangkan dada dan perut.</li> <li>8 Tahan Nafas Anda (7 detik):<br/>Setelah menarik napas, tahan napas selama tujuh detik. Resapi keheningan dan biarkan tubuh menyerap oksigen. Hal ini memberikan waktu yang cukup bagi oksigen untuk sepenuhnya masuk ke aliran darah dan meningkatkan kadar karbon dioksida secara terkontrol, yang memicu pelebaran pembuluh darah (vasodilatasi).</li> </ol> |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <p>9 Buang napas Sepenuhnya Melalui Mulut Anda (8 detik):</p> <p>Lepaskan napas melalui bibir yang mengerucut, biarkan embusan napas berlangsung selama delapan detik. Rasakan kontraksi lembut otot perut saat Anda mengeluarkan udara. Pada fase ini pengeluaran napas yang lebih panjang melalui mulut dengan suara menderu menstimulasi Saraf Vagus. Stimulasi ini mengirimkan sinyal ke otak untuk menurunkan denyut jantung dan menurunkan tekanan darah melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis secara dominan.</p> <p>Ulangi siklus ini dengan total empat napas. Saat semakin terbiasa dengan teknik ini, tingkatkan pengulangan secara bertahap menjadi 8-10 siklus.</p> |
| Tahap Terminasi | <p>10 Melakukan evaluasi Tindakan</p> <p>11 Berpamitan dengan klien</p> <p>12 Mencuci tangan</p> <p>13 Mencatat kegiatan dalam lembar catatan</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## 2.4 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga

Keluarga merupakan kelompok kecil dalam masyarakat yang terdiri dari dua orang atau lebih yang terikat oleh hubungan darah, perkawinan, maupun adopsi, serta hidup bersama dalam satu rumah tangga dengan interaksi

yang terus-menerus dan saling ketergantungan antar anggotanya (WHO. 2014). Keluarga juga dipandang sebagai unit terkecil dalam masyarakat yang memiliki peran penting dalam membentuk kehidupan sosial, karena adanya hubungan yang erat dan saling mempengaruhi antar anggota (Purwati, 2018). Oleh karena itu, keluarga tidak hanya sebagai tempat tinggal bersama, tetapi juga sebagai sistem sosial yang berperan dalam menjaga kesejahteraan dan kesehatan setiap anggotanya. Terdapat 5 tugas Kesehatan keluarga (Akhriansyah et al., 2023).

1. Mengetahui Masalah Kesehatan: Kemampuan keluarga dalam memahami pengertian, tanda, gejala, dan faktor penyebab penyakit yang diderita anggota keluarga (misalnya, memahami apa itu hipertensi).
2. Mengambil Keputusan yang Tepat: Kemampuan keluarga dalam menentukan tindakan yang harus dilakukan ketika ada anggota keluarga yang sakit agar tidak terjadi komplikasi lebih lanjut.
3. Merawat Anggota Keluarga yang Sakit: Kemampuan keluarga memberikan perawatan dasar atau mendampingi anggota keluarga yang sakit.
4. Memodifikasi Lingkungan: Kemampuan keluarga menciptakan suasana rumah yang mendukung penyembuhan dan pencegahan penyakit (misalnya, mengatur pencahayaan kamar atau mengurangi asupan garam di dapur).
5. Memanfaatkan Fasilitas Pelayanan Kesehatan: Kemampuan keluarga dalam menggunakan sarana kesehatan seperti Puskesmas, Pustu, atau Posbindu secara rutin untuk pengobatan dan kontrol kesehatan.

#### a Pengkajian

Pengkajian merupakan langkah awal pelaksanaan asuhan keperawatan, agar diperoleh data pengkajian yang akurat dan sesuai dengan keadaan keluarga. Sumber informasi dari tahapan pengkajian dapat menggunakan metode wawancara keluarga, observasi fasilitas rumah, pemeriksaan fisik pada anggota keluarga dan data sekunder. Hal-hal yang perlu dikaji dalam keluarga sebagai berikut:

##### 1) Data Umum

Data umum keluarga meliputi Nama kepala keluarga, alamat dan telepon, pekerjaan kepala keluarga, pendidikan kepala keluarga, komposisi keluarga, genogram, tipe keluarga, suku bangsa, agama, status sosial ekonomi keluarga dan aktifitas rekreasi keluarga

##### 2) Riwayat dan tahapan perkembangan keluarga

- a). Tahap perkembangan keluarga saat ini ditentukan dengan anak tertua dari keluarga inti.
- b). Tahap keluarga yang belum terpenuhi yaitu menjelaskan mengenai tugas perkembangan yang belum terpenuhi oleh keluarga serta kendala mengapa tugas perkembangan tersebut belum terpenuhi.
- c). Riwayat keluarga inti yaitu menjelaskan mengenai riwayat kesehatan pada keluarga inti yang meliputi riwayat penyakit

keturunan, riwayat kesehatan masing-masing anggota keluarga, perhatian terhadap pencegahan penyakit, sumber pelayanan kesehatan yang biasa digunakan keluarga serta pengalaman-pengalaman terhadap pelayanan kesehatan.

- d). Riwayat keluarga sebelumnya yaitu dijelaskan mengenai riwayat kesehatan pada keluarga dari pihak suami dan istri.

### 3) Pengkajian lingkungan

- a). Karakteristik rumah
- b). Karakteristik tetangga dan komunitas RW
- c). Perkumpulan keluarga dan interaksi dengan masyarakat
- d). Sistem pendukung keluarga

### 4) Struktur keluarga

- a). Pola komunikasi keluarga yaitu menjelaskan mengenai cara berkomunikasi antar anggota keluarga.
- b). Struktur kekuatan keluarga yaitu kemampuan anggota keluarga mengendalikan dan mempengaruhi orang lain untuk merubah perilaku.
- c). Struktur peran yaitu menjelaskan peran dari masing-masing anggota keluarga baik secara formal maupun informal.
- d). Nilai atau norma keluarga yaitu menjelaskan mengenai nilai dan norma yang dianut oleh keluarga yang berhubungan dengan kesehatan.

## 5) Fungsi Keluarga

- a). Fungsi afèktif, yaitu perlu dikaji gambaran diri anggota keluarga, perasaan memiliki dan dimiliki dalam keluarga, dukungan keluarga terhadap anggota keluarga lain, bagaimana kehangatan tercipta pada anggota keluarga dan bagaimana keluarga mengembangkan sikap saling menghargai.
- b). Fungsi sosialisasi dalam keluarga berkaitan dengan bagaimana pola interaksi dan hubungan antar anggota keluarga, serta sejauh mana keluarga mampu menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, norma, budaya, dan perilaku kepada anggotanya.
- c). Fungsi perawatan kesehatan menggambarkan kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan dasar seperti makanan dan pakaian, memberikan dukungan, serta merawat anggota keluarga yang sedang sakit. Tingkat pengetahuan keluarga tentang konsep sehat dan sakit juga menjadi bagian penting dalam fungsi ini. Kemampuan keluarga dalam menjalankan perawatan kesehatan dapat dilihat dari sejauh mana mereka mampu mengenali masalah kesehatan, mengambil keputusan yang tepat, melakukan perawatan pada anggota keluarga yang sakit, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan,

serta memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang tersedia di sekitarnya.

- d). Pemenuhan tugas keluarga. Hal yang perlu dikaji adalah sejauh mana kemampuan keluarga dalam mengenal, mengambil keputusan dalam tindakan, merawat anggota keluarga yang sakit, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada.
- e). Stress dan Koping Keluarga
  1. Stressor jangka pendek dan jangka Panjang
    - a Stressor jangka pendek yaitu stressor yang dialami keluarga yang memerlukan penyelesaian dalam waktu kurang dari 5 bulan.
    - b Stressor jangka panjang yaitu stressor yang dialami keluarga yang memerlukan penyelesaian dalam waktu lebih dari 6 bulan.
  2. Kemampuan keluarga berespon terhadap situasi/ stressor
  3. Strategi koping yang digunakan keluarga bila menghadapi permasalahan.
  4. Strategi adaptasi fungsional yang digunakan bila menghadapi permasalahan
  5. Pemeriksaan Fisik

Pemeriksaan fisik dilakukan terhadap semua anggota keluarga. Metode yang digunakan pada pemeriksaan fisik tidak berbeda dengan pemeriksaan fisik di klinik. Harapan keluarga yang dilakukan pada akhir pengkajian, menanyakan harapan keluarga terhadap petugas kesehatan yang ada.

b Diagnosa Keperawatan Yang Mungkin Muncul

- 1 Manajemen Keluarga tidak efektif yaitu pola penanganan masalah kesehatan dalam keluarga tidak memuaskan untuk memulihkan kondisi kesehatan anggota keluarga.
- 2 Manajemen Kesehatan tidak efektif yaitu pola pengaturan dan pengintegrasian penanganan masalah kesehatan ke dalam kebiasaan hidup sehari-hari tidak memuaskan untuk mencapai status kesehatan yang diharapkan.
- 3 Pemeliharaan kesehatan tidak efektif yaitu ketidakmampuan mengidentifikasi, mengelola dan atau menemukan bantuan untuk mempertahankan kesehatan.
- 4 Kesiapan peningkatan coping keluarga yaitu pola adaptasi anggota keluarga dalam mengatasi situasi yang dialami klien secara efektif dan menunjukkan keinginan serta kesiapan untuk meningkatkan kesehatan keluarga dan klien.
- 5 Penurunan coping keluarga yaitu ketidakefektifan dukungan, rasa nyaman, bantuan dan motivasi orang terdekat (anggota keluarga atau

orang berarti) yang dibutuhkan klien untuk mengelola atau mengatasi masalah kesehatan.

- 6 Ketidakberdayaan, persepsi bahwa tindakan seseorang tidak akan mempengaruhi hati secara signifikan, persepsi kurang kontrol pada situasi saat ini atau yang akan datang.
- 7 Ketidakmampuan koping keluarga, yaitu perilaku orang terdekat (anggota keluarga) yang membatasi kemampuan dirinya dan klien untuk beradaptasi dengan masalah kesehatan yang dihadapi klien.

Untuk beradaptasi dengan masalah kesehatan yang dihadapi klien. Yang menjadi etiologi atau penyebab dari masalah keperawatan yang muncul adalah hasil dari pengkajian tentang tugas kesehatan keluarga yang meliputi 5 unsur sebagai berikut:

- 14 Ketidakmampuan keluarga mengenal masalah hipertensi yang terjadi pada anggota keluarga
- 15 Ketidakmampuan keluarga mengambil keputusan yang tepat untuk mengatasi penyakit hipertensi
- 16 Ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga dengan hipertensi
- 17 Ketidakmampuan keluarga dalam memelihara atau memodifikasi lingkungan yang dapat mempengaruhi penyakit hipertensi.
- 18 Ketidakmampuan keluarga menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan guna perawatan dan pengobatan hipertensi.

c Membuat Perencanaan

- 1 Ketidakmampuan keluarga mengenal masalah hipertensi yang terjadi pada keluarga. Sasaran : Setelah tindakan keperawatan keluarga dapat mengenal dan mengerti tentang penyakit hipertensi.

Tujuan : Keluarga mengenal masalah penyakit hipertensi setelah tiga kali kunjungan rumah.

Kriteria : Keluarga dapat menjelaskan secara lisan tentang penyakit hipertensi.

Standar : Keluarga dapat menjelaskan pengertian, penyebab, tanda dan gejala penyakit hipertensi serta pencegahan dan pengobatan penyakit hipertensi secara lisan.

Intervensi :

- a). Jelaskan arti penyakit hipertensi
- b). Diskusikan tanda-tanda dan penyebab penyakit hipertensi
- c). Tanyakan kembali apa yang telah didiskusikan

- 2 Ketidakmampuan keluarga mengambil keputusan yang tepat untuk mengatasi penyakit hipertensi.

Sasaran : Setelah tindakan keperawatan keluarga dapat mengetahui akibat lebih lanjut dari penyakit hipertensi.

Tujuan : Keluarga dapat mengambil keputusan untuk merawat anggota keluarga dengan hipertensi setelah tiga kali kunjungan rumah.

Kriteria : Keluarga dapat menjelaskan secara lisan dan dapat mengambil tindakan yang tepat dalam merawat anggota keluarga yang sakit.

Standar : Keluarga dapat menjelaskan dengan benar bagaimana akibat hipertensi dan dapat mengambil keputusan yang tepat.

Intervensi:

- a). Diskusikan tentang akibat penyakit hipertensi
- b). Tanyakan bagaimana keputusan keluarga untuk merawat anggota keluarga yang menderita hipertensi.

### 3 Ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga dengan hipertensi

Sasaran : Setelah tindakan keperawatan keluarga mampu merawat anggota keluarga yang menderita penyakit hipertensi.

Tujuan : Keluarga dapat melakukan perawatan yang tepat terhadap anggota keluarga yang menderita hipertensi setelah tiga kali kunjungan rumah.

Kriteria : Keluarga dapat menjelaskan secara lisan cara pencegahan dan perawatan penyakit hipertensi

Standar : Keluarga dapat melakukan perawatan anggota keluarga yang menderita penyakit hipertensi secara tepat.

Intervensi:

- a). Jelaskan pada keluarga cara-cara pencegahan penyakit hipertensi.

b). Jelaskan pada keluarga tentang manfaat istirahat, diet yang tepat dan olahraga khususnya untuk anggota keluarga yang menderita hipertensi.

4 Ketidakmampuan keluarga dalam memelihara atau memodifikasi lingkungan berhubungan. yang dapat mempengaruhi penyakit hipertensi

Sasaran : Setelah tindakan keperawatan keluarga mengerti tentang pengaruh lingkungan terhadap penyakit hipertensi.

Tujuan : Keluarga dapat memodifikasi lingkungan yang dapat menunjang penyembuhan dan pencegahan setelah tiga kali kunjungan rumah.

Kriteria : Keluarga dapat menjelaskan secara lisan tentang pengaruh lingkungan terhadap proses penyakit hipertensi

Standar : Keluarga dapat memodifikasi lingkungan yang dapat mempengaruhi penyakit hipertensi.

Intervensi :

a). Ajarkan cara memodifikasi lingkungan untuk mencegah dan mengatasi penyakit hipertensi misalnya :

1) Jaga lingkungan rumah agar bebas dari resiko kecelakaan misalnya benda yang tajam.

2) Gunakan alat pelindung bila bekerja Misalnya sarung tangan.

3) Gunakan bahan yang lembut untuk pakaian untuk mengurangi terjadinya iritasi.

b). Motivasi keluarga untuk melakukan apa yang telah dijelaskan.

5 Ketidakmampuan keluarga menggunakan fasilitas pelayanan Kesehatan guna perawatan dan pengobatan hipertensi.

Sasaran : Setelah tindakan keperawatan keluarga dapat menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan sesuai kebutuhan.

Tujuan : Keluarga dapat menggunakan tempat pelayanan kesehatan yang tepat untuk mengatasi penyakit hipertensi setelah dua kali kunjungan rumah.

Kriteria : Keluarga dapat menjelaskan secara lisan ke mana mereka harus meminta pertolongan untuk perawatan dan pengobatan penyakit hipertensi.

Standar : Keluarga dapat menggunakan fasilitas pelayanan secara tepat.

Intervensi : Jelaskan pada keluarga ke mana mereka dapat meminta pertolongan untuk perawatan dan pengobatan hipertensi.

#### d Implementasi

Implementasi merupakan pelaksanaan rencana intervensi untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan penerapannya adalah membantu klien mencapai hasil yang telah ditetapkan, seperti meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, memulihkan kondisi kesehatan, serta meningkatkan kemampuan coping. Implementasi pembekuan adalah tindakan yang

dilakukan oleh perawat berdasarkan intervensi dan rencana pembekuan yang telah disusun. Dalam pelaksanaannya diperlukan Standar Prosedur Operasional (SPO) atau panduan implementasi agar tindakan yang dilakukan

e Evaluasi

Evaluasi merupakan penilaian terhadap hasil dan proses. Penilaian hasil bertujuan untuk menentukan sejauh mana keberhasilan yang dicapai sebagai dampak dari tindakan yang telah dilakukan, sedangkan proses penilaian bertujuan untuk mengidentifikasi adanya kesalahan atau kekurangan pada setiap tahapan, mulai dari pengkajian, diagnosis, perencanaan, tindakan, hingga evaluasi itu sendiri. Evaluasi dilakukan dengan mengacu pada kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya dalam perencanaan, serta mengukur hasil tindakan pembedahan dengan tujuan yang telah ditentukan (Kurniati, 2019).

### BAB III

#### GAMBARAN KASUS

Laporan Kasus Asuhan Keperawatan Pada Ny. N (46 tahun) Dengan Hipertensi

Di Rw.01 Rt.02 Kcamatan Cidolog, Desa Cidolog

#### 3.1 Pengkajian

##### 1. Identitas Diri Klien

Nama Kepala Keluarga : Tn. O  
Umur : 46 tahun  
Agama : Islam  
Alamat : Dusun Bunirasa Rw/Rt 01/01 Desa  
cidolog

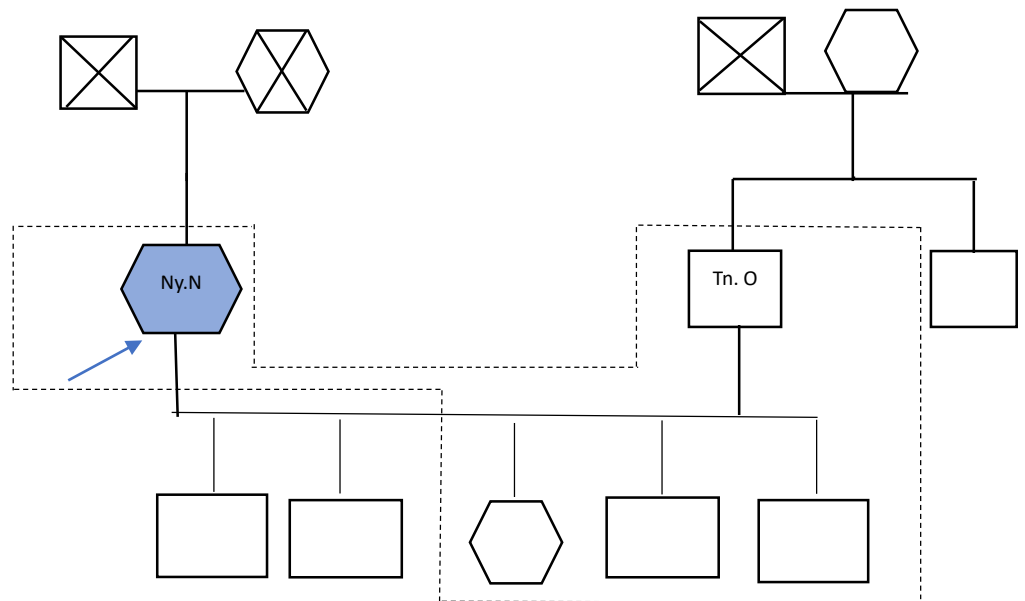
**Tabel 3. 1 Komposisi Keluarga**

| No | Nama  | Umur     | Jenis Kelamin | Hub. Dgn KK     | Pekerjaan | Status Kesehatan |
|----|-------|----------|---------------|-----------------|-----------|------------------|
| 1  | Tn. O | 46 tahun | L             | Kepala keluarga | Petani    | Sehat            |
| 2  | Ny. N | 47 tahun | P             | Istri           | Pedangang | Sakit            |
| 3  | Nn. S | 16 tahun | L             | Anak            | Pelajar   | Sehat            |
| 4  | An. S | 12 tahun | P             | Anak            | Pelajar   | Sehat            |
| 5  | An. S | 5 tahun  | L             | Anak            | Pelajar   | Sehat            |

### Genogram Keluarga:

#### a. Genogram

**Gambar 3. 1 Genogram**



#### Keterangan :

□ : Laki-laki

⬡ : Perempuan

----- : Tinggal satu rumah



: Meninggal



: Menikah



: Pasien

#### b. Tipe Keluarga:

Keluarga Tn. O dan Ny. N merupakan tipe keluarga inti (*Nuclear Family*) yang terdiri dari suami, istri, dan anak yang tinggal dalam satu rumah serta belum menikah

#### c. Suku Bangsa:

Ny. N mengatakan keluarga berasal dari suku bangsa Sunda

d. Agama

Ny. N mengatakan islam dan menjalankan kehidupan sesuai ajaran agama islam

e. Status Sosial Ekonomi Keluarga

Ny. N mengatakan dari segi status sosial ekonomi, keluarga termasuk di bawah Upah Minimum Regional (UMR), sehingga pemenuhan kebutuhan sehari-hari masih dilakukan secara sederhana dan terbatas.

f. Aktivitas rekreasi keluarga

Ny. N mengatakan keluarga tidak memiliki kegiatan rekreasi rutin, namun pada hari-hari besar tertentu keluarga biasanya melakukan kunjungan ke rumah saudara sebagai bentuk hiburan dan mempererat hubungan kekeluargaan.

2. Riwayat dan Tahap Perkembangan Keluarga

a. Tahap perkembangan keluarga saat ini:

Tahap perkembangan menurut Duvall 1985 pada keluarga Ny. N mempunyai anak 5 dengan anak pertama dan kedua sudah menikah dan meninggalkan rumah membina keluarga. Maka, keluarga Ny. N berada pada tahap ke- VI yaitu perkembangan keluarga dengan anak usia dewasa (*family as launching center*). Adapun tugas perkembangan keluarga tahap dewasa diantaranya:

- 1) Memperluas jaringan keluarga dari keluarga inti menjadi keluarga besar

- 2) Mempertahankan keintiman pasangan
- 3) Membantu anak untuk mandiri sebagai keluarga baru di masyarakat
- 4) Penataan Kembali peran orangtua dan kegiatan rumah

a Tugas perkembangan keluarga yang belum terpenuhi:

Tugas perkembangan keluarga Ny. N sudah terpenuhi seperti sudah keluarga inti menjadi keluarga besar, mempertahankan keharmonisan pasangan dan keluarga, anak pertama dan kedua sudah menikah dan meninggalkan rumah membina keluarga.

b Riwayat Kesehatan Keluarga inti

1) Riwayat Penyakit Keturunan

Ny. N mengatakan memiliki penyakit turunan hipertensi dari ibu

2) Riwayat Kesehatan Masing-Masing Anggota Keluarga Saat Ini

- Tn. O sebagai kepala keluarga tidak memiliki keluhan
- Ny. N sebagai istri dari kepala keluarga tidak memiliki keluhan pusing
- Nn. S sebagai anak dari Tn O dan Ny. N tidak memiliki keluhan
- An. S sebagai anak dari Tn.O dan Ny. N tidak memiliki keluhan
- An. S sebagai anak dari Tn.O dan Ny. N tidak memiliki keluhan

a. Perhatian Terhadap Pencegahan Penyakit

Berdasarkan hasil pengkajian, perhatian keluarga Ny. N upaya pencegahan penyakit masih belum optimal. Keluarga sudah berupaya menjaga kebersihan lingkungan rumah dan menerapkan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari, minum obat kalau sudah pusing banget. Namun, dalam aspek pola makan Ny. N dijaga

Selain itu, keluarga cenderung melakukan pemeriksaan kesehatan hanya ketika muncul keluhan, sehingga upaya pencegahan penyakit secara dini belum dilakukan secara maksimal. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan pengetahuan dan kesadaran keluarga terkait pentingnya pola hidup sehat sebagai bagian dari pencegahan penyakit

#### 19 Riwayat Kesehatan Sebelumnya

Berdasarkan hasil pengkajian, anggota keluarga tidak memiliki riwayat penyakit serius sebelumnya. Tn. O, Ny. N, Nn. S, An. S dan An. S tidak pernah mengalami penyakit kronis maupun penyakit berat yang memerlukan perawatan intensif. Riwayat penyakit yang pernah dialami hanya berupa keluhan ringan seperti pusing, batuk, dan flu yang dapat sembuh dengan pengobatan sederhana. Secara umum, riwayat kesehatan keluarga tergolong baik, namun tetap perlu dilakukan upaya pencegahan untuk menghindari timbulnya masalah kesehatan di masa mendatang.

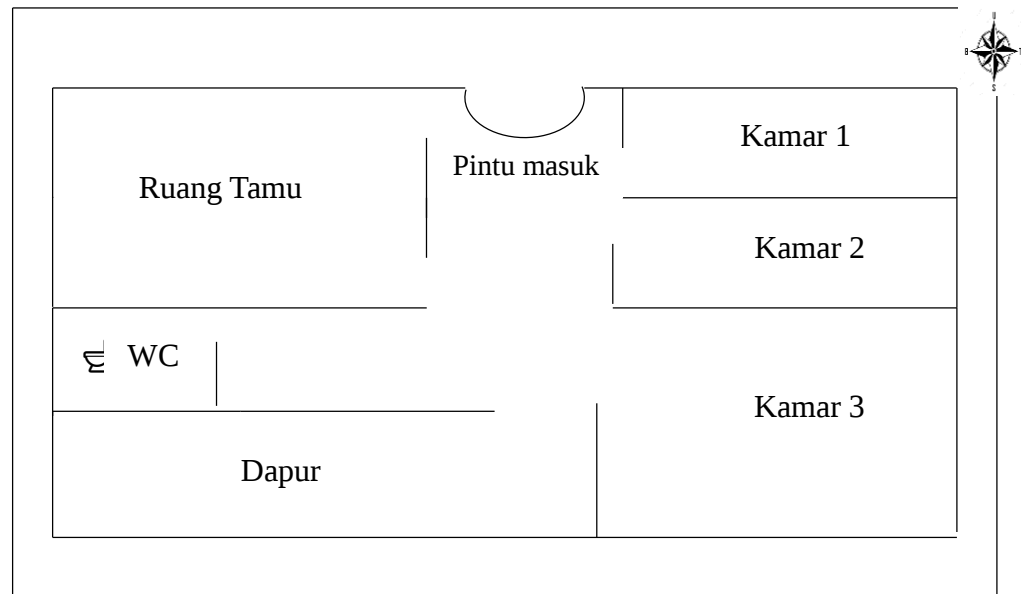
### 3. Pengkajian Lingkungan

#### a. Karakteristik Rumah

Keadaan diluar rumah keluarga Ny. N terlihat sangat bersih dan teratur, tidak ada sampah atau sisa makanan. Namun, didalam rumahnya ada beberapa barang yang tidak pada tempatnya. Sumber penerangan didalam dan diluar rumah dalam keadaan baik, sinar matahari dapat masuk kedalam rumah. Memiliki 6 jendela yang dilengkapi angin-angin diatasnya, tinggi langit-langit dari lantai > dari 2m dan didalam ruangan terasa sejuk namun kadang-kadang terasa pengap. Memiliki satu MCK kondisi baik dan bersih, wc berada di dalam rumah, pembuangan air limbah dari wc menggunakan septictank. Mempunyai sumur sebagai sumber air yang menggunakan mesin pompa air yang di gunakan untuk kebutuhan mandi, mencuci dll. Untuk air minum dari air galon. Pembuangan sampah biasanya di angkut perdusun. Sumber pencemaran tidak ada kandang ternak di lingkungan rumah keluarga.

#### b. Gambar denah rumah

Keluarga Ny. N tinggal di rumah sendiri, jenis bangunan permanen, terdiri dari tiga kamar tidur, ruang tamu, satu dapur, satu wc, atap rumah genteng, mempunyai ventilasi, cahaya masuk pada siang hari, mempunyai penerangan listrik, lantai ubin, kondisi rumah bersih.

**Gambar 3. 2 Denah Rumah**

c. Karakteristik Tetangga Dan Komunitas

Lingkungan tempat tinggal keluarga Ny. N mengatakan aman dan memiliki hubungan sosial yang baik antar tetangga. Sebagian besar masyarakat berasal dari suku Sunda dengan latar belakang budaya yang relatif sama, sehingga komunikasi dan interaksi berjalan dengan lancar. Warga sekitar juga masih memiliki sikap gotong royong yang baik, seperti saling membantu saat ada kegiatan sosial atau acara tertentu.

d. Mobilitas Geografis Keluarga

Keluarga Ny. N tidak memiliki mobilitas geografis yang tinggi. Selama keluarga ini menetap di lingkungan yang sama dan tidak berpindah tempat tinggal. Aktivitas sehari-hari dilakukan di sekitar rumah, seperti bekerja, bersekolah, dan berinteraksi dengan masyarakat sekitar.

e. Perkumpulan Keluarga Dan Interaksi Dengan Masyarakat

Keluarga Ny. N cukup aktif dalam berinteraksi dengan masyarakat sekitar. Anggota keluarga terkadang mengikuti kegiatan seperti pengajian, posyandu, PTM dan kegiatan lingkungan lainnya. Selain itu, pada hari-hari besar keagamaan atau acara tertentu, keluarga juga melakukan kunjungan ke rumah saudara sehingga hubungan sosial tetap terjalin dengan baik.

f. Sistem Pendukung Keluarga

Sistem pendukung dalam keluarga Ny. N berasal dari anggota keluarga inti, selain itu, dukungan juga diperoleh dari tetangga sekitar yang saling membantu dalam situasi tertentu. Fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas juga dapat dijangkau oleh keluarga, sehingga membantu dalam menyediakan kebutuhan kesehatan keluarga.

4. Struktur Keluarga

a. Pola Komunikasi Keluarga

Pola komunikasi dalam keluarga Ny. N berlangsung secara terbuka dan dua arah. Antar anggota keluarga saling bertukar informasi dan pendapat dalam menyelesaikan masalah sehari-hari. Bahasa yang digunakan adalah bahasa Sunda dan Indonesia, disesuaikan dengan situasi. Komunikasi berjalan cukup efektif, meskipun terkadang terdapat perbedaan pendapat, namun dapat diselesaikan melalui musyawarah.

b. Struktur Kekuatan Keluarga

Struktur kekuatan dalam keluarga Ny. N Seorang yang berada pada kepala keluarga, yaitu ayah, yang berperan sebagai pengambil keputusan utama. Namun dalam pengambilan keputusan penting, ayah tetap melibatkan ibu dan anggota keluarga lainnya melalui diskusi bersama sehingga tercipta kesepakatan yang disetujui oleh seluruh anggota keluarga.

c. Nilai Dan Norma Keluarga

Keluarga Ny. N menjunjung tinggi nilai dan norma yang berlaku di masyarakat serta ajaran agama Islam. Dalam kehidupan sehari-hari, keluarga menerapkan nilai sopan santun, saling menghormati, serta menjaga hubungan baik dengan sesama. Norma agama juga menjadi pedoman dalam berperilaku, seperti menjalankan ibadah dan menjauhi larangan agama.

d. Struktur Peran Masing-Masing Anggota Keluarga

1) Peran Formal

Ny. N mengatakan suaminya berperan sebagai kepala keluarga dan pencari nafkah utama. Saya sendiri berperan sebagai pengelola rumah tangga serta mengasuh anak dan untuk mengisi waktu berdagang. Anak-anak berperan sebagai pelajar dan membantu orang tua sesuai kemampuan di rumah.

## 2) Peran Informal

Selain peran formal, masing-masing anggota keluarga juga memiliki peran informal, Ny. N mengatakan saya sendiri memberikan dukungan emosional bagi anggota keluarga, ayah sebagai panutan dan pemberi nasihat, serta anak-anak yang berperan dalam menciptakan suasana rumah yang hangat dan harmonis.

## 5. Fungsi Keluarga

### a. Fungsi Afektif

Ny. N mengatakan fungsi afektif dikeluarganya yang cukup baik, dimana antar anggota keluarga saling menyayangi, menghargai, dan memberikan perhatian satu sama lain. Hubungan emosional dalam keluarga tampak harmonis dan penuh kehangatan. Anggota keluarga saling mendukung dalam menghadapi masalah serta memberikan rasa aman dan nyaman dalam lingkungan keluarga.

### b. Fungsi Sosialisasi

Fungsi sosialisasi dalam keluarga Ny. N berjalan dengan baik. Keluarga mengajarkan nilai-nilai sosial, norma, serta perilaku yang sesuai dengan budaya dan ajaran agama kepada anak-anak. Interaksi dengan masyarakat sekitar juga cukup aktif, sehingga anggota keluarga mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya dan menjalin hubungan yang baik dengan tetangga maupun kerabat.

c. Fungsi Reproduksi

Ny. N saat ini tidak menggunakan KB dan sudah menopause

d. Fungsi Ekonomi

Penghasilan Tn. O dalam satu bulan < dari 3 juta, digunakan untuk kebutuhan sehari-hari, membayar Listrik, Biaya sekolah, biaya transportasi dan untuk makan. Untuk meringankan beban biaya Tn. O menggunakan BPJS untuk berobat

e. Fungsi Perawatan Kesehatan

Fungsi perawatan kesehatan dalam keluarga Tn. O cukup baik namun belum optimal. Keluarga sudah mampu mengenali masalah kesehatan yang dialami oleh anggota keluarga, seperti adanya keluhan atau tanda-tanda sakit. Jika ada anggota keluarga yang sakit, keluarga biasanya berusaha melakukan perawatan sederhana di rumah dan membawa ke fasilitas kesehatan seperti Puskesmas atau klinik terdekat apabila kondisi tidak membaik. Namun, dalam hal pencegahan dan pemeliharaan kesehatan, keluarga masih belum maksimal. Hal ini terlihat dari belum rutinnya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala serta kurang optimal dalam menjaga pola hidup sehat, seperti pengaturan pola makan, istirahat, dan aktivitas fisik. Selain itu, kepatuhan dalam menjalankan pengobatan terkadang masih kurang, terutama jika kondisi sudah mulai membaik

## f. Komposisi jenis makanan sehari-hari

**Tabel 3. 2 Komposisi Jenis Makanan Sehari-hari**

| Komposisi        | Selalu ada | kadang-kadang | Tidak pernah |
|------------------|------------|---------------|--------------|
| a. Makanan pokok | ✓          |               |              |
| b. Lauk-pauk     |            | ✓             |              |
| - protein hewani |            | ✓             |              |
| - protein nabati |            | ✓             |              |
| c. Sayuran       |            | ✓             |              |
| d. Buah-buahan   |            | ✓             |              |
| e. Susu          | ✓          |               |              |

Ny. N mengatakan untuk makanan pokok seperti beras dan minyak selalu tersedia dirumah, namun untuk lauk pauk (protein hewani, nabati, sayuran) buah dan susu Ny.N mendadak beli ke warung setiap harinya.

## g. Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur keluarga

Anggota keluarga dewasa, termasuk Tn. O dan Ny. N, jarang melakukan tidur siang karena aktivitas harian, sementara anaknya masih rutin tidur siang. Untuk istirahat malam, Ny. N biasanya tidur mulai pukul 21.00 WIB dan Tn. O pukul 22.00 WIB. Saat ini, seluruh anggota keluarga tidur dikamar masing-masing. Pengaturan pola istirahat yang cukup menjadi perhatian penting bagi Ny. N untuk membantu mengontrol tekanan darahnya.

## h. Rekreasi keluarga

Ny. N mengungkapkan bahwa keluarga jarang melakukan rekreasi secara khusus. Kegiatan bepergian untuk penyegaran hanya

dilakukan apabila terdapat waktu luang di tengah waktu senggang keluarga

i Untuk pemenuhan kebersihan diri keluarga

Tingkat kebersihan diri keluarga sudah cukup baik. Seluruh anggota keluarga mandi dan menyikat gigi sebanyak dua kali sehari. Aktivitas keramas dilakukan secara rutin tiga kali seminggu, kecuali anaknya yang terkadang keramas setiap hari. Keluarga juga telah menggunakan sarana kebersihan yang lengkap seperti sabun, sampo, dan pasta gigi

6. Stress dan Koping Keluarga

a. Stresor Jangka Pendek Dan Jangka Panjang Serta Kekuatan Keluarga

Stresor jangka pendek yang dialami keluarga Ny. N Antara lain kondisi kesehatan saya sendiri menderita hipertensi serta keluhan yang muncul seperti sakit kepala dan ketidak nyamanan saat nyeri. Stresor jangka Panjang mengatakan keterbatasan ekonomi karena penghasilan keluarga berada di bawah UMR serta risiko komplikasi penyakit yang dapat terjadi apabila tidak dikelola dengan baik. Meskipun demikian, keluarga selalu memberikan kekuatan hubungan harmonis, adanya dukungan antar anggota keluarga, serta kedekatan dengan kerabat dan lingkungan sekitar.

b. Kemampuan Keluarga Berespon Terhadap Situasi Stressor

Ny. N mengatakan dalam menghadapi masalah, keluarga biasanya berdiskusi dan mencari solusi bersama. Namun dalam hal pengelolaan masalah kesehatan khususnya hipertensi, keluarga masih kurang optimal dalam mengambil keputusan yang tepat, seperti keteraturan dalam pengobatan dan pengendalian kesehatan.

c. Strategi Koping Yang Digunakan

Ny. N mengatakan dalam keluarganya selalu saling berbagi cerita, bermusyawarah dalam menyelesaikan masalah, serta mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ibadah. Selain itu, keluarga juga mencari dukungan dari kerabat atau tetangga ketika menghadapi kesulitan.

d. Strategi Adaptasi Disfungsional

Ny. N mengatakan tidak rutin mengontrol tekanan darah, minum obat Ketika pusing saja, Hal ini dapat berdampak pada memburuknya kondisi kesehatan anggota keluarga yang menderita hipertensi.

## 7. Pemeriksaan Fisik

**Tabel 3. 3 Pemeriksaan Fisik**

| Pemeriksaan Fisik | Tn. O                                                                                                                                                                          | Ny. N                                                                                                                                                                           | An. S                                                                                                                                                                           | An. S                                                                                                                                                             | An. S                                                                                                                                                             |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Keadaan Umum      | Baik, Composmentis                                                                                                                                                             | Baik, Composmentis                                                                                                                                                              | Baik, Composmentis                                                                                                                                                              | Baik, Composmentis                                                                                                                                                | Baik, Composmentis                                                                                                                                                |
| Tanda vital       | TD: 130/80 mmHg<br>Nadi:87x/menit Suhu : 36,2 <sup>0</sup> C<br>RR : 20x/menit                                                                                                 | 150/90 mmHg<br>Nadi:85x/menit<br>Suhu : 36,5 <sup>0</sup> C<br>RR : 20x/menit                                                                                                   | 120/80 mmHg<br>Nadi:80x/menit<br>Suhu : 36,5 <sup>0</sup> C<br>RR : 20x/menit                                                                                                   | Nadi:70x/menit<br>Suhu : 36,5 <sup>0</sup> C<br>RR : 20x/menit                                                                                                    | Nadi:80x/menit Suhu : 36,5 <sup>0</sup> C<br>RR : 20x/menit                                                                                                       |
| BB dan TB         | 62 kg, 160 cm                                                                                                                                                                  | 62 kg, 155 cm                                                                                                                                                                   | 40 kg, 140 cm                                                                                                                                                                   | 20 kg, 130cm                                                                                                                                                      | 11 kg, 100 cm                                                                                                                                                     |
| Kepala            | Rambut pendek, hitam tidak ada kelainan, tidak ada bekas luka, Bentuk kepala simetris, kulit kepala tidak ada lesi dan tidak ada benjolan. Rambut berwarna hitam tidak beruban | Rambut Panjang, hitam tidak ada kelainan, tidak ada bekas luka, Bentuk kepala simetris, kulit kepala tidak ada lesi dan tidak ada benjolan. Rambut berwarna hitam tidak beruban | Rambut Panjang, hitam tidak ada kelainan, tidak ada bekas luka, Bentuk kepala simetris, kulit kepala tidak ada lesi dan tidak ada benjolan. Rambut berwarna hitam tidak beruban | Rambut pendek, hitam tidak ada kelainan, tidak ada bekas luka, Bentuk kepala simetris, kulit kepala tidak ada lesi dan tidak ada benjolan. Rambut berwarna hitam. | Rambut pendek, hitam tidak ada kelainan, tidak ada bekas luka, Bentuk kepala simetris, kulit kepala tidak ada lesi dan tidak ada benjolan. Rambut berwarna hitam. |
| Mata              | Bentuk mata simetris, konjungtiva tidak anemis, pupil isokor, sclera tidak ikterik, ketajaman pengelihatan baik.                                                               | Bentuk mata simetris, konjungtiva tidak anemis, pupil isokor, sclera tidak ikterik,                                                                                             | Bentuk mata smetris, konjungtiva tidak anemis, pupil isokor, sclera tidak ikterik, ketajaman pengelihatan baik.                                                                 | Bentuk mata simetris, konjungtiva tidak anemis, pupil isokor, sclera tidak ikterik.                                                                               | Bentuk mata simetris, konjungtiva tidak anemis, pupil isokor, sclera tidak ikterik, ketajaman pengelihatan baik.                                                  |

|         |                                                                                                     |                                                                                                     |                                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                              |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                     | ketajaman pengelihatan baik.                                                                        |                                                                                                                              |                                                                                                                              |                                                                                                                              |
| Hidung  | Simetris kiri dan kanan, tidak ada benjolan, tidak ada peradangan                                   | Simetris kiri dan kanan, tidak ada benjolan, tidak ada peradangan                                   | Bersih, tidak ada secret, tidak ada kelainan, bentuk hidung simetris, tidak ada benjolan, tidak ada pernapasan cuping hidung | Bersih, tidak ada secret, tidak ada kelainan, bentuk hidung simetris, tidak ada benjolan, tidak ada pernapasan cuping hidung | Bersih, tidak ada secret, tidak ada kelainan, bentuk hidung simetris, tidak ada benjolan, tidak ada pernapasan cuping hidung |
| Mulut   | Bersih, tidak ada kelainan                                                                          | Bersih, tidak ada keluhan                                                                           | Bersih, tidak ada keluhan                                                                                                    | Bersih, tidak ada keluhan                                                                                                    | Bersih, tidak ada keluhan                                                                                                    |
| Leher   | Tidak ada pembengkakan. Tidak ada kesulitan menelan.                                                | Tidak ada pembengkakan. Tidak ada kesulitan menelan.                                                | Tidak ada pembengkakan. Tidak ada kesulitan menelan.                                                                         | Tidak ada pembengkakan. Tidak ada kesulitan menelan.                                                                         | Tidak ada pembengkakan. Tidak ada kesulitan menelan.                                                                         |
| Dada    | Pergerakan dada simetris, vesikuler, tidak ada keluhan sesak nafas, tidak ada otot bantu pernapasan | Pergerakan dada simetris, vesikuler, tidak ada keluhan sesak nafas, tidak ada otot bantu pernapasan | Pergerakan dada simetris, vesikuler, tidak ada keluhan sesak nafas, tidak ada otot bantu pernapasan                          | Pergerakan dada simetris, vesikuler, tidak ada keluhan sesak nafas, tidak ada otot bantu pernapasan                          | Pergerakan dada simetris, vesikuler, tidak ada keluhan sesak nafas, tidak ada otot bantu pernapasan                          |
| Abdomen | Tidak ada nyeri tekan, tidak ada massa abdomen                                                      | Tidak ada nyeri tekan, tidak ada massa abdomen                                                      | Tidak ada nyeri tekan, tidak ada massa abdomen                                                                               | Tidak ada nyeri tekan, tidak ada massa abdomen                                                                               | Tidak ada nyeri tekan, tidak ada massa abdomen, tidak                                                                        |

|                                          |                                                          |                                                          |                                                     |                                                    |                                          |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Genitalia                                | Tidak ada keluhan                                        | Tidak ada keluhan                                        | Tidak ada keluhan                                   | Tidak ada keluhan                                  | Tidak ada keluhan                        |
| Ekstremitas atas dan bawah Kekuatan Otot | Ekstermitas atas dan bawah klien baik Kekuatan otot baik | Ekstermitas atas dan bawah klien baik Kekuatan otot baik | Kemampuan pergerakan sendi lengan dan tungkai baik. | Kemampuan pergerakan sendi lengan dan tungkai baik | Ekstremitas atas dan bawah Kekuatan Otot |

## 8. Harapan Keluarga Terhadap Petugas Kesehatan

Ny. N Berharap adanya petugas kesehatan yang melakukan kunjungan ke rumah secara rutin, minimal satu bulan sekali, untuk melakukan pemeriksaan kesehatan. Hal ini dikarenakan tidak semua anggota keluarga dapat mengikuti kegiatan Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (PTM), sehingga melalui kunjungan rumah tersebut diharapkan anggota keluarga yang tidak dapat hadir tetap memperoleh pelayanan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

### A. PENGKAJIAN TAHAP II

#### a Mengetahui Masalah Kesehatan

Ny. N mengetahui bahwa dirinya menderita hipertensi, namun pemahamannya terkait pentingnya pengobatan jangka panjang masih terbatas. Hal ini terlihat dari kurangnya informasi mengenai konsekuensi apabila tekanan darah tidak terkontrol, konsekuensi tidak minum obat secara teratur serta potensi terjadinya komplikasi yang serius. Keluarga juga cenderung hanya memperhatikan gejala fisik yang muncul, tanpa menyadari pentingnya pengendalian tekanan darah secara rutin dan berkelanjutan.

#### b Pengambilan Keputusan Mengenai Tindakan Kesehatan

Ny. N mengatakan pengambilan keputusan terkait kesehatan dilakukan oleh kepala keluarga melalui musyawarah bersama anggota keluarga. Namun, keputusan yang diambil belum sepenuhnya tepat, khususnya dalam hal kepatuhan terhadap pengobatan. Hal ini tampak dari

sikap keluarga yang membiarkan Ny. N tidak rutin mengonsumsi obat antihipertensi, dengan alasan kondisi tubuh masih dirasa baik atau hanya bertindak ketika gejala sudah dirasakan berat.

c Kemampuan Merawat Anggota Keluarga yang Sakit

Kemampuan keluarga dalam merawat anggota yang menderita hipertensi masih terbatas. Ny. N tidak mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur sesuai anjuran. Selain itu, dalam pola makan sehari-hari dijaga namun, belum diterapkan asupan natrium atau garam. Keluarga juga belum melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri di rumah untuk menilai keberhasilan perawatan yang dijalankan.

d Kemampuan Memelihara atau Memodifikasi Lingkungan Rumah

Secara umum, kondisi lingkungan rumah tergolong bersih dan memiliki sanitasi yang cukup baik, ditandai dengan tersedianya septic tank serta kamar mandi yang terawat. Namun penataan barang yang masih kurang rapi perlu diperbaiki agar tercipta lingkungan yang lebih nyaman dan mendukung keseimbangan, terutama bagi penderita hipertensi dalam memenuhi kebutuhan istirahat secara optimal.

e Kemampuan Menggunakan Fasilitas Pelayanan Kesehatan

Ny. N mengatakan keluarga memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas atau dokter ketika muncul keluhan yang dirasakan mengganggu. Meskipun Ny. N Sudah terdaftar dalam layanan kesehatan, tingkat kepatuhan dalam mengikuti program pengobatan,

khususnya dalam mengonsumsi obat secara rutin, masih rendah. Akibatnya, pemanfaatan fasilitas kesehatan sebagai upaya pencegahan komplikasi belum berjalan secara optimal.

### 3.2 Analisa Askep Keluarga

#### 1. Analisa Data

**Tabel 3. 4 Analisa Data**

| No | Data                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Etiologi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Masalah Keperawatan                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1  | <p>DS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ny. N mengatakan tau memiliki penyakit hipertensi, namun tidak memahami pentingnya pengobatan jangka panjang.</li> <li>- Ny. N mengatakan meminum obat saat merasa pusing berat saja.</li> <li>- Ny. N dan Keluarga kurang mengetahui penyebab, tanda, dan komplikasi hipertensi.</li> <li>- Ny. N mengatakan sekarang terasa pusing dan penglihatan buram.</li> </ul> | <p>Hipertensi</p> <p>↓</p> <p>Perubahan status Kesehatan</p> <p>↓</p> <p>Mis paparan informasi</p> <p>↓</p> <p>Ketidakmampuan keluarga mengenal masalah Kesehatan</p> <p>↓</p> <p>Defisit pengetahuan</p> <p>↓</p> <p>Ketidakmampuan keluarga mengambil keputusan yang tepat</p> <p>↓</p> <p>Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif</p> | <p>Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif</p> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                             |                                         |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|   | <b>DO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tekanan darah Ny. N: 150/90 mmHg</li> <li>- Ny. N tampak pusing dan penglihatan buram.</li> <li>- Keluarga tampak bingung saat ditanya mengenai urgensi kontrol tekanan darah rutin</li> </ul>                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                             |                                         |
| 2 | <b>DS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengeluh pusing</li> <li>- Pasien mengatakan Ketika tensi 160/90 dada merasa sesak</li> </ul> <b>DO:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tekanan darah 1150/90 mmHg</li> <li>- Kesadaran compos mentis</li> <li>- Suhu 36,5°C</li> <li>- Respirasi 20 x/menit</li> <li>- HR 89 x/menit</li> <li>- Tidak ada edema</li> </ul> | <p>Hipertensi<br/>↓<br/>Kerusakan vaskuler pembuluh darah<br/>↓<br/>vasokonstriksi<br/>↓<br/>gangguan sirkulasi pembuluh darah<br/>↓<br/><b>Peningkatan Afterload</b><br/>↓<br/>Penurunan Curah Jantung</p> | Penurunan Curah Jantung                 |
| 3 | <b>DS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ny. N mengatakan tidak rutin mengontrol tekanan darahnya ke fasilitas Kesehatan</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>Hipertensi<br/>↓<br/>Perubahan status Kesehatan</p>                                                                                                                                                      | Ketidakmampuan keluarga merawat anggota |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                     |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ny. N mengatakan tidak mengonsumsi obat antihipertensi secara teratur karena merasa kondisi tubuh stabil jika tidak ada gejala</li> </ul> <p>DO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ny. N menggunakan strategi koping disfungsional (minum obat hanya saat pusing)</li> <li>- Ny. N Tekanan darah sistolik berada pada angka 150/90 mmHg</li> </ul> | <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Mis paparan informasi</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Defisit pengetahuan</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Ketidakmampuan keluarga mengambil keputusan yang tepat</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Pemeliharaan Kesehatan tidak efektif</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>Ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit</p> | keluarga yang sakit |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|

## 2. SCORING MASALAH KEPERAWATAN

**Tabel 3. 5 Scoring Masalah Keperawatan**

Diagnosa keperawatan : Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif

| No | Kriteria                                                                                                          | Perhitungan | Skor | Justifikasi                                                                                                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Sifat Masalah : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aktual</li> <li>- Resiko</li> <li>- Potensial</li> </ul> | 3/3x1       | 1    | Masalah bersifat Aktual karena Ny. N sudah terdiagnosis hipertensi dengan tekanan darah 150/90mmHg, pusing, dan pandangan buram |

|            |                                                                                                                                            |                        |               |                                                                                                                                                            |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.         | Kemungkinan masalah untuk dirubah<br>- Mudah<br>- Sebagian<br>- Tidak dapat diubah                                                         | $\frac{1}{2} \times 2$ | 1             | Sebagian, karena keluarga memiliki akses ke Puskesmas dan Pustu, namun terkendala oleh faktor ekonomi (penghasilan di bawah UMR) dan kebiasaan lama Ny. N. |
| 3.         | Potensi pencegahan masalah<br>- Tinggi<br>- Sedang<br>- Rendah                                                                             | $\frac{2}{3} \times 1$ | $\frac{2}{3}$ | Sedang, Ny. N sudah mulai memanfaatkan fasilitas PTM, namun perlu edukasi intensif untuk mengubah perilaku minum obat.                                     |
| 4.         | Menonjolkan masalah<br>- Masalah berat, harus segera ditangani<br>- Ada masalah, tidak perlu segera ditangani<br>- Masalah tidak dirasakan | $\frac{2}{2} \times 1$ | 1             | Masalah berat, harus segera ditangani karena tekanan darah Ny. N tinggi (150/90 mmHg) dan sudah merasakan gejala pusing serta penglihatan kabur.           |
| Total Skor |                                                                                                                                            | 3 $\frac{2}{3}$        |               |                                                                                                                                                            |

#### Diagnosa keperawatan : Pemeliharaan Kesehatan Keluarga

| No | Kriteria                                               | Score       | Bobot | Total                  | Justifikasi                                                                                                                                            |
|----|--------------------------------------------------------|-------------|-------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Sifat Masalah :<br>- Aktual<br>- Risiko<br>- Potensial | 3<br>2<br>1 | 1     | $\frac{3}{3} \times 1$ | Masalah bersifat aktual karena Ny. N saat ini memiliki tekanan darah tinggi (150/90 mmHg) dan sudah menunjukkan perilaku tidak patuh dalam pengobatan. |
| 2  | Kemungkinan masalah dapat diubah :<br>- Mudah          | 2<br>1      | 2     | $\frac{2}{2} \times 2$ | Mudah, karena Ny. N memiliki keinginan untuk sembuh, bersedia menerima edukasi, serta                                                                  |

|              |                                                                                                                                                                                                         |              |   |       |                                                                                                                                                                       |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sebagian</li> <li>- Tidak dapat diubah</li> </ul>                                                                                                              | 0            |   |       | adanya dukungan dari suami (Tn. O) dan fasilitas kesehatan (Puskesmas/Pustu) yang terjangkau.                                                                         |
| 3            | Potensi masalah untuk dicegah : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tinggi</li> <li>- Sedang</li> <li>- Rendah</li> </ul>                                                                          | 3<br>2<br>1  | 1 |       | Sedang, karena meskipun perilaku tidak patuh sudah terbentuk lama, keluarga mulai terbuka terhadap informasi kesehatan dan memiliki sarana pendukung seperti BPJS     |
| 4            | Menonjolnya masalah : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masalah berat, harus segera ditangani</li> <li>- Ada masalah, tidak perlu segera ditangani</li> <li>- Masalah tidak dirasakan</li> </ul> | 2<br>1<br>0  | 1 | 1/2x1 | Ada masalah, namun keluarga awalnya menganggap kondisi stabil selama tidak ada gejala (pusing), sehingga urgensi penanganan menurut persepsi keluarga belum maksimal. |
| <b>TOTAL</b> |                                                                                                                                                                                                         | <b>3 1/6</b> |   |       |                                                                                                                                                                       |

### Diagnosa Keperawatan: Penurunan Curah Jantung

| No | Kriteria                                                                                                                                                | Skor        | Bobot | Nilai                           | Pembenaran                                                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | <b>Sifat masalah :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak/kurang sehat</li> <li>- Ancaman kesehatan</li> <li>- Keadaan sejahtera</li> </ul> | 3<br>2<br>1 | 1     | $\frac{3}{3} \times 1$<br>= 0,6 | Hipertensi merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan tekanan darah yang meningkat dan menimbulkan gejala |

|    |                                                                                                                                                |                    |   |                                 |                                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                |                    |   |                                 | seperti pusing dan nyeri pundak                                                                                                        |
| 2. | <b>Kemungkinan masalah dapat diubah</b><br>- Mudah<br>- Sebagian<br>- Tidak dapat diubah                                                       | <u>2</u><br>1<br>0 | 2 | $\frac{2}{2} \times 2$<br>= 2   | Hipertensi tidak dapat disembuhkan namun dapat dikontrol dengan menjaga pola makan, aktivitas dan rutin kontrol ke fasilitas kesehatan |
| 3. | <b>Potensi masalah untuk dicegah</b><br>- Tinggi<br>- Sedang<br>- Rendah                                                                       | 3<br><u>2</u><br>1 | 1 | $\frac{2}{3} \times 1$<br>= 0,6 | Ny. N mengatakan Ketika tekanan darah terkadang naik 160/90 mmHg dada terasa sesak                                                     |
| 4. | <b>Menonjolnya masalah</b><br>- Masalah berat harus segera ditangani<br>- Ada masalah, tidak perlu segera ditangani<br>Masalah tidak dirasakan | <u>2</u><br>1<br>0 | 1 | $\frac{2}{2} \times 1$<br>= 1   | Ny. N mengeluh pusing, tekanan darah saat di cek 150/90 mmHg                                                                           |
|    | <b>Total</b>                                                                                                                                   | 4,6                |   |                                 |                                                                                                                                        |

### 3. PRIORITAS DIAGNOSA KEPERAWATAN

Dari hasil scoring di atas, maka diagnose keperawatan keluarga diurutkan berdasarkan nilai scoring tertinggi, yaitu:

- Penurunan curah jantung berhubungan dengan peningkatan afterload ditandai dengan tekanan darah meningkat

Justifikasi: Skor tertinggi (4,6) karena kondisi Ny. N saat ini sedang sakit (aktual) dan jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan komplikasi serius akibat tekanan darah yang tidak terkontrol

- b. Manajemen Kesehatan Keluarga Tidak Efektif berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga mengenal masalah kesehatan dan ketidakmampuan keluarga mengambil keputusan yang tepat

Justifikasi: Skor tertinggi (3 2/3) karena kondisi Ny. N saat ini sedang sakit (aktual) dan jika tidak segera ditangani dapat menyebabkan komplikasi serius akibat tekanan darah yang tidak terkontrol

- c. Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit (Hipertensi) (3 1/6)

Justifikasi: Ny. N memiliki strategi koping disfungsional dengan hanya meminum obat saat merasa pusing saja dan tidak rutin mengontrol tekanan darah.

### 3.3 Perencanaan Asuhan Keperawatan

**Tabel 3. 6 Perencanaan Asuhan Keperawatan**

| <b>Diagnosa Keperawatan</b>                                                                                        | <b>Tujuan dan Kriteria Hasil</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Intervensi Keperawatan</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (D.0008) Penurunan curah jantung berhubungan dengan peningkatan afterload ditandai dengan tekanan darah meningkat. | <p><b>Curah Jantung (SLKI L.02008)</b></p> <p>Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam ketidakadekuatan jantung memompa darah meningkat dengan kriteria hasil :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tekanan darah dan tanda-tanda vital lainnya dalam batas normal</li> <li>2. Keluhan lelah menurun dari skala 3 (sedang) ke skala 5 (menurun)</li> <li>3. Keluhan pusing menurun dari skala 3 (sedang) ke skala 5 (menurun)</li> </ol> | <p><b>Perawatan Jantung ( I.02075)</b></p> <p><b>Observasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi tanda/gejala primer penurunan curah jantung</li> <li>- Identifikasi tanda/gejala sekunder penurunan curah jantung</li> <li>- Monitor tekanan darah dan tanda-tanda vital lainnya</li> <li>- Monitor intake dan output cairan</li> <li>- Monitor keluhan nyeri dada</li> </ul> <p><b>Terapeutik :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Posisikan pasien semi fowler/fowler dengan kaki ke bawah atau posisikan pasien senyaman mungkin</li> <li>- Berikan diet jantung yang sesuai</li> <li>- Fasilitasi pasien untuk memotivasi gaya hidup sehat dengan rutin berolahraga teratur disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan pasien</li> </ul> |

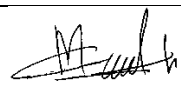
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lakukan inovasi relaksasi nafas dalam dengan teknik 4-7-8 disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan pasien</li> <li>- Berikan terapi relaksasi untuk mengurangi stres, jika perlu</li> <li>- Berikan dukungan emosional dan spiritual</li> </ul> <p><b>Edukasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anjurkan beraktivitas fisik sesuai toleransi</li> <li>- Anjurkan beraktivitas fisik secara bertahap</li> <li>- Anjurkan pasien untuk menurunkan berat badan secara bertahap</li> </ul> <p><b>Kolaborasi :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolaborasi dengan keluarga untuk mengingatkan control tekanan darah</li> </ul> |
| (D.0115)<br>Manajemen<br>Kesehata Keluarga<br>tidak efektif<br>berhubungan dengan | Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan manajemen kesehatan keluarga (L.12105) meningkat, dengan kriteria hasil:<br>1. Kemampuan menjelaskan masalah | <p><b>Dukungan Keluarga Merencanakan Perawatan (I.13477)</b></p> <p><b>Observasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi kebutuhan dan harapan keluarga tentang Kesehatan</li> <li>- Identifikasi konsekuensi tidak melakukan Tindakan</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

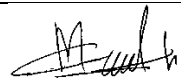
|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ketidakmampuan keluarga mengenal masalah Kesehatan</p> | <p>kesehatan yang dialami meningkat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Aktivitas keluarga mengatasi masalah kesehatan tepat meningkat</li> <li>3. Verbalisasi kesulitan menjalankan perawatan yang ditetapkan menurun</li> </ol> | <p>Bersama keluarga</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi sumber-sumber yang dimiliki keluarga</li> <li>- Identifikasi Tindakan yang dapat dilakukan keluarga</li> </ul> <p><b>Terapeutik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivasi pengembangan sikap dan emosi yang mendukung upaya Kesehatan</li> <li>- Gunakan sarana dan fasilitas yang ada dalam keluarga</li> <li>- Ciptakan perubahan lingkungan rumah secara optimal</li> </ul> <p><b>Edukasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informasikan fasilitas Kesehatan yang ada di lingkungan keluarga</li> <li>- Anjurkan menggunakan fasilitas Kesehatan yang ada</li> <li>- Ajarkan cara perawatan yang bisa dilakukan keluarga</li> </ul> <p><b>Kolaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolaborasi dengan keluarga untuk manajemen kontrol hipertensi</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

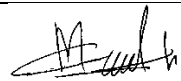
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(D.0117)</p> <p>Peliharaan Kesehatan Tidak Efektif berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit (Hipertensi)</p> | <p>Setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3 x 24 jam, maka pemeliharaan kesehatan meningkat, dengan kriteria hasil:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menunjukkan perilaku adaptif meningkat</li> <li>2. Menunjukkan pemahaman perilaku sehat meningkat</li> <li>3. Kemampuan menjalankan perilaku sehat meeningkat</li> </ol> | <p><b>Edukasi Kesehatan (I.12383)</b></p> <p><b>Observasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi</li> <li>- Identifikasi faktor-faktor yang dapat meningkatkan dan menurunkan motivasi perilaku hidup bersih dan sehat</li> </ul> <p><b>Terapeutik</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sediakan materi dan media Pendidikan Kesehatan</li> <li>- Jadwalkan Pendidikan Kesehatan sesuai kesepakatan</li> <li>- Berikan kesempatan untuk bertanya</li> </ul> <p><b>Edukasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jelaskan faktor risiko yang dapat mempengaruhi Kesehatan</li> <li>- Ajarkan perilaku hidup bersih dan sehat</li> <li>- Ajarkan strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat</li> </ul> <p><b>Kolaborasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolaborasi dengan keluarga pemeliharaan Kesehatan Ny. N</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

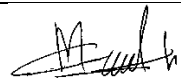
### 3.4 Implementasi Keperawatan

**Tabel 3. 7 Implementasi Keperawatan**

| <b>Dx Keperawatan</b>               | <b>Hari/Tanggal/Jam</b>             | <b>Implementasi</b>                                                                                                                                                                      | <b>Evaluasi</b>                                                                                             | <b>Paraf</b>                                                                                      |
|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (D.0008)<br>Penurunan curah jantung | Senin<br>20 April 2026<br>08.30 WIB | - Mengidentifikasi tanda dan gejala primer penurunan curah jantung<br><b>Hasil</b><br>Pasien mengeluh mudah lelah saat melakukan terlalu banyak beraktivitas seperti saat pulang bertani | S :<br>- Pasien mengatakan kondisinya sudah terasa lebih baik<br>- Pasien mengatakan tidak pusing berkurang | <br>Neng Milah |
|                                     | 08.40 WIB                           | - Mengidentifikasi tanda dan gejala sekunder penurunan curah jantung<br><b>Hasil</b><br>Pasien mengeluh pusing                                                                           | O :<br>- TTV<br>TD : 140/80 mmHg<br>N : 87 x/menit<br>R : 20 x/menit<br>S : 36,5 °C                         |                                                                                                   |
|                                     | 08.45 WIB                           | - Memonitor tekanan darah dan tanda-tanda vital lainnya<br><b>Hasil</b><br>T : 150/90 mmHg                                                                                               | A :<br>Penurunan curah jantung teratasi                                                                     |                                                                                                   |

|  |           |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                   |
|--|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 09.00 WIB | <p>P : 89 x/menit<br/>R : 20 x/menit<br/>S : 36,5 °C</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengajarkan Teknik relaksasi nafas dalam metode 4-7-8</li> </ul> <p><b>Hasil</b><br/>Pasien mengerti dan mengatakan akan Latihan tiap hari</p> | <p>P :<br/>Lanjutkan intervensi sebagian</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivasi pasien untuk melakukan Latihan relaksasi nafas dalam dengan metode 4-7-8 4 siklus selama 5 menit dalam sehari</li> </ul> | <br>Neng Milah |
|  | 09.10 WIB | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berkolaborasi dengan keluarga untuk rutin control tekanan darah</li> </ul> <p><b>Hasil:</b><br/>Tn. O mengatakan mengerti dan akan mengingatkan untuk control tekanan darah</p>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolaborasi dengan keluarga untuk mengingatkan Ny. N melakukan relaksasi nafas dalam metode 4-7-8</li> </ul>                                                                    |                                                                                                   |

|                                                     |                         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Manajemen Kesehatan Keluarga tidak efektif (D.0115) | Senin,<br>20 April 2026 | <b>Dukungan Keluarga Merencanakan Perawatan (I.13477)</b>                                                                                                                | S:                                                                                                                                                          | <br>Neng Milah |
|                                                     | 09.15 WIB               | <b>Observasi</b><br><br>- Mengidentifikasi kebutuhan dan harapan keluarga tentang kesehatan<br>Hasil: Keluarga berharap pusing Ny. N berkurang dan tekanan darah stabil. | - Ny. N mengatakan dada terasa sesek jika tekanan darah 160/100 mmHg                                                                                        |                                                                                                   |
|                                                     | 09.16 WIB               | - Mengidentifikasi sumber-sumber yang dimiliki keluarga<br>Hasil: Keluarga memiliki kartu JKN/BPJS.                                                                      | - Tn. O mengatakan akan membawa istri ke Puskesmas jika keluhan tidak membaik.<br><br>- Tn. O mengatakan akan membantu mengingatkan membatasi asupan garam. |                                                                                                   |
|                                                     | 09.17 WIB               | - Mengidentifikasi tindakan yang dapat dilakukan keluarga.<br>Hasil: Tn. O mampu membantu mengingatkan jadwal minum obat dan membatasi asupan garam                      | O:<br><br>- TD: 155/90 mmHg.<br>- Keluarga mampu menyebutkan fasilitas kesehatan terdekat.<br>- Keluarga memiliki kartu JKN/BPJS                            |                                                                                                   |

|  |           |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    |
|--|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 09.18 WIB | <b>Terapeutik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menciptakan perubahan lingkungan rumah secara optimal.</li> </ul> <p>Hasil: Mengatur pencahayaan kamar Ny. N agar lebih tenang saat pusing kambuh.</p>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pencahayaan kamar Ny. N sudah diatur agar lebih tenang saat pusing kambuh</li> </ul> <p>A:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manajemen Kesehatan Keluarga meningkat sebagian.</li> </ul> <p>P:</p> | <br>Neng Milah  |
|  | 09.20 WIB | <b>Edukasi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menginformasikan fasilitas kesehatan yang ada di lingkungan keluarga.</li> </ul> <p>Hasil: Keluarga mengetahui lokasi Puskesmas terdekat dan jadwal Posbindu.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanjutkan Intervensi</li> </ul>                                                                                                                                                                               | <br>Neng Milah |



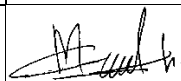
|  |             |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                     |
|--|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | (09.23 WIB) | <b>Terapeutik</b><br>- Menyediakan materi dan media pendidikan kesehatan tentang hipertensi<br>Hasil: Tersedianya media edukasi yang sesuai dengan kebutuhan pasien, pasien lebih mudah memahami informasi | - Pasien aktif bertanya selama proses edukasi.<br>- Teridentifikasi kesiapan pasien dalam menerima informasi<br>- Teridentifikasi faktor pendukung (keinginan sembuh) dan penghambat (kurangnya pengetahuan) | <br>Neng Milah   |
|  | (09.24 WIB) | - Menjadwalkan pendidikan kesehatan sesuai kesepakatan<br>Hasil: Edukasi terlaksana sesuai waktu yang disepakati, pasien kooperatif                                                                        | - Media edukasi tersedia dan digunakan<br>A (Assessment)                                                                                                                                                     |                                                                                                     |
|  | (09.25 WIB) | - Memberikan kesempatan kepada pasien untuk bertanya<br>Hasil: Pasien aktif bertanya, kebutuhan informasi terpenuhi.                                                                                       | - Masalah Teratasi Sebagian<br>P (Planning)<br>- Melanjutkan edukasi kesehatan tentang hipertensi                                                                                                            | <br>Neng Milah |

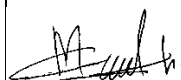
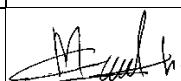


|  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                   |
|--|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | (09.30 WIB) | <p>Hasil: Pasien memahami cara mengontrol tekanan darah dan menunjukkan upaya penerapan</p> <p><b>Kolaborasi:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolaborasi dengan keluarga untuk mengingatkan pasien Teknik nafas mendukung pengobatan menurunkan tekanan darah tinggi</li> </ul> <p>Hasil:</p> <p>Telah dilakukan Teknik nafas dalam dibantu keluarga.</p> |  | <br>Neng Milah |
|--|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3.5 Catatan Perkembangan

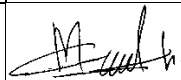
**Tabel 3. 8 Catatan Perkembangan**

| Catatan Perkembangan             | Hari/tanggal/jam                     | Evaluasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Paraf                                                                                                 |
|----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (D.0008) Penurunan curah jantung | Selasa, 21 April 2026<br>(12.00 WIB) | <p>S :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan pusing masih ada</li> </ul> <p>O :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TD : 150/90 mmHg</li> <li>- Keluhan pusing sedang (skala 3)</li> </ul> <p>A :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penurunan curah jantung</li> </ul> <p>P :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitor tekanan darah</li> <li>- Bantu dan Latihan relaksasi nafas dalam metode 4-7-8</li> </ul> <p>I:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan observasi TD sebelum relaksasi nafas dalam 150/90 mmHg</li> <li>- Mengajarkan Teknik relaksasi nafas dalam metode 4-7-8</li> </ul> | <br><br>Neng Milah |

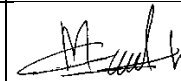
|                                  |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                    | <p>selama 5 menit 4 siklus jika sudah bisa lakukan sampai 8 siklus</p> <p>Hasil: Ny. N paham dan akan melakukan relaksasi nafas dalam sebagai pencegahan hipertensi, tekanan darah menjadi 140/80 mmHg.</p> <p>E :</p> <p>Penurunan curah jantung belum teratasi</p> <p>R :</p> <p>Lanjutkan intervensi.</p>                   | <br>Neng Milah<br><br>Neng Milah |
| (D.0008) Penurunan curah jantung | Rabu, 22 April 2026<br>(12.00 WIB) | <p>S :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien mengatakan pusing masih ada</li> </ul> <p>O :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TD : 150/90 mmHg</li> <li>- Keluhan pusing sedang (skala 3)</li> </ul> <p>A :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penurunan curah jantung</li> </ul> <p>P :</p> | <br>Neng Milah                                                                                                      |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                   |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitor tekanan darah</li> <li>- Bantu dan Latihan relaksasi nafas dalam metode 4-7-8</li> </ul> <p>I:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengobservasi Teknik nafas dalam metode 4-7-8</li> </ul> <p>Hasil: Ny. N mampu melakukan Teknik relaksasi nafas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengobservasi tekanan darah setelah intervensi</li> </ul> <p>Hasil TD : 140/80 mmHg</p> <p>E :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Penurunan curah jantung belum teratasi</li> </ul> <p>R :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanjutkan intervensi</li> </ul> | <br>Neng Milah |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

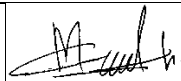


|                                                     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |                                      | <p>140/80 mmHg.</p> <p>E :</p> <p>Penurunan curah jantung belum teratasi</p> <p>R : Lanjutkan intervensi</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <br><p>Neng Milah</p> |
| (D.0115) Manajemen Kesehatan Keluarga tidak efektif | Selasa, 21 April 2026<br>(13.00 WIB) | <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ny. N mengatakan sudah mulai memahami pentingnya kontrol tekanan darah dan minum obat teratur, namun tetap Ny. N memilih untuk mengendalikan hipertensi dengan mengatur asupan garam</li> <li>- Keluarga mengatakan akan membantu mengingatkan kontrol asupan garam.</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Keluarga tampak kooperatif, mampu menyebutkan kembali cara pengendalian hipertensi (diet rendah garam, kontrol rutin</li> <li>- Lingkungan rumah (pencahayaan kamar) sudah dioptimalkan untuk mendukung istirahat Ny. N.</li> </ul> | <br><p>Neng Milah</p> |



|                                                     |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                     |                                    | <p>dan jadwal Posbindu terdekat.</p> <p>E:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masalah keperawatan teratasi sebagian besar; keluarga dan Ny. N menunjukkan perubahan perilaku menuju pola hidup sehat.</li> </ul> <p>R:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervensi dilanjutkan dengan pemantauan inovasi relaksasi nafas dalam metode 3-7-8 secara mandiri oleh keluarang</li> </ul> | <br>Neng Milah |
| (D.0115) Manajemen Kesehatan Keluarga tidak efektif | Rabu, 22 April 2026<br>(13.30 WIB) | <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ny. N mengatakan sudah mulai mengurangi konsumsi garam dalam masakan sehari-hari.</li> <li>- Keluarga mengatakan mulai rutin mengingatkan Ny. N untuk melakukan relaksasi nafas dalam selama 5 menit</li> </ul> <p>O:</p>                                                                                                                               | <br>Neng Milah |

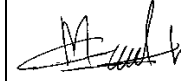


|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                            |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Hasil: Keluarga menunjukkan sikap positif dan saling mendukung dalam perubahan pola makan rendah garam.</p> <p>- Mengajarkan cara perawatan yang bisa dilakukan keluarga.</p> <p>Hasil: Keluarga memahami cara pemantauan gejala pusing dan penanganan awal di rumah</p> <p>E:</p> <p>- Keluarga mampu menerapkan pola hidup sehat secara bertahap dan menunjukkan kemandirian dalam melakukan Teknik relaksasi nafas dalam</p> <p>R:</p> <p>- Intervensi dilanjutkan dengan pemantauan kepatuhan diet dan Teknik relaksasi nafas dalam metode 4-7-8</p> | <br>Neng Milah<br><br><br>Neng Milah |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                       |
|--|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Kamis, 23 April 2026<br/>(13.00 WIB).</p> | <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ny. N mengatakan sudah rutik melakukan relaksasi nafas dala dan sangat memahami pentingnya mengontrol tekanan darah.</li> <li>- Keluarga menyatakan siap dan mampu melanjutkan perawatan secara mandiri di rumah.</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Keluarga sangat kooperatif dan mampu menjelaskan seluruh cara pengendalian hipertensi dengan benar.</li> <li>- Tekanan Darah sebelum relaksasi nafas dalam : 157/80 mmHg.</li> </ul> <p>A:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manajemen kesehatan keluarga membaik, teratasi sebagian besar.</li> </ul> | <p><br/>Neng Milah</p> <p><br/>Neng Milah</p> |
|--|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

[illegible]

|                                                      |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>(D.0117) Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif</p> | <p>21 April 2026<br/>(13.30 WIB)</p> | <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ny. N mengatakan tidak rutin minum obat dan hanya minum saat pusing.</li> <li>- Pasien mengatakan belum mengetahui pentingnya kontrol rutin.</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TD: 150/100 mmHg, keluarga belum optimal dalam merawat anggota keluarga yang sakit.</li> </ul> <p>A:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemeliharaan kesehatan tidak efektif, masalah belum teratasi.</li> </ul> <p>P:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berikan edukasi tentang pentingnya pencegahan dengan non farmakologi dengan Teknik nafas dalam metode 4-7-8 dan libatkan keluarga juga.</li> </ul> <p>I:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan pasien dalam menerima informasi tentang hipertensi.</li> <li>- Menjelaskan faktor risiko yang dapat mempengaruhi kesehatan (seperti konsumsi garam berlebih).</li> </ul> | <p><br/>Neng Milah</p> <p><br/>Neng Milah</p> |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                   |
|--|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberikan kesempatan kepada pasien dan keluarga untuk bertanya</li> </ul> <p>E:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien memahami adanya masalah kesehatan tetapi belum mengubah perilaku pengobatan secara signifikan</li> </ul> <p>R:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanjutkan edukasi kesehatan dengan media yang lebih menarik dan libatkan Tn. O sebagai pengawas kontrol tekanan darah.</li> </ul> | <br>Neng Milah |
|  | 22 April 2026<br>(14.00 WIB) | <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ny. N mengatakan takut terlalu sering minum obat namun Ny. N berusaha mengurangi garam dan menerapkan Teknik relaksasi nafas dalam untuk mengontrol tekanan darahnya. Keluarga mengatakan mulai mengingatkan pasien.</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- TD: 150/95 mmHg, keluarga mulai terlibat dalam perawatan.</li> </ul>                                                                  | <br>Neng Milah |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                              |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Sesudah Teknik relaksasi nafas dalam 140/80 mmHg.</p> <p>A:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemeliharaan kesehatan meningkat sebagian.</li> </ul> <p>P:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanjutkan edukasi dan motivasi kepatuhan, anjurkan rutin relaksasi nafas untuk pencegahan tambahan dan rutin kontrol 1 bulan sekali ke fasilitas kesehatan.</li> </ul> <p>I:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat, termasuk pengaturan pola istirahat.</li> <li>- Menganjurkan keluarga untuk membantu mengingatkan kontrol tekanan darah dengan relaksasi nafas dalam</li> </ul> <p>E:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasien menunjukkan perubahan perilaku adaptif dan tekanan darah mulai terkontrol.</li> </ul> | <br>Neng Milah<br><br><br>Neng Milah |
|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                              |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |                               | <p>R:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pertahankan intervensi relaksasi nafas dalam metode 4-7-8 dan motivasi diet rendah natrium.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                              |
| D.0117) Pemeliharaan Kesehatan Tidak Efektif | 23 April 2026<br>(13.00 WIB). | <p>S:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ny. N mengatakan sudah rutin melakukan relaksasi nafas dalam dan memahami pentingnya kontrol tekanan darah. Keluarga mengatakan siap membantu perawatan secara berkelanjutan.</li> </ul> <p>O:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 140/90 mmHg, tampak tekanan darah berangsur normal dan keluarga aktif dalam perawatan.</li> </ul> <p>A:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemeliharaan kesehatan membaik/teratasi sebagian besar.</li> </ul> <p>P:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pertahankan untuk selalu melakukan relaksasi nafas dalam, anjurkan kontrol rutin, dan lakukan evaluasi berkala.</li> </ul> <p>I:</p> | <br>Neng Milah<br><br><br>Neng Milah |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                   |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengevaluasi pemahaman pasien mengenai pencegahan komplikasi hipertensi.</li> <li>- Menganjurkan kontrol rutin ke fasilitas kesehatan (Pustu/Puskesmas) meskipun keluhan sudah hilang</li> </ul> <p>E:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masalah pemeliharaan kesehatan teratasi; pasien dan keluarga mampu menjalankan peran perawatan secara mandiri</li> </ul> <p>R:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervensi dihentikan, delegasikan pemantauan jangka panjang kepada petugas kesehatan setempat (Pustu Desa Cidolog).</li> </ul> | <br>Neng Milah |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN**

Bab ini akan membahas tentang analisis dan diskusi terkait hasil pengkajian, perencanaan, pelaksanaan intervensi, dan evaluasi yang dilakukan pada Ny. N selama periode asuhan keperawatan keluarga di Desa Cidolog.

#### **4.1 Analisis Dan Diskusi Hasil**

##### **1. Analisis Pengkajian**

Berdasarkan hasil pengkajian keperawatan yang dilakukan pada hari Senin, 20 April 2026, ditemukan bahwa Ny. N (47 tahun) menderita hipertensi dari ibunya. Pengkajian awal tekanan darah Ny. N 150/90 mmHg dan mengatakan sering mengalami pusing, namun konsumsi obat antihipertensi belum dilakukan secara rutin. Keluarga cenderung hanya memberikan pengobatan ketika keluhan dirasakan berat, seperti saat pusing muncul secara berlebihan. Selain itu, pola makan rendah garam juga belum diterapkan secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Kemenkes (2020), hipertensi merupakan kondisi ketika tekanan darah mencapai  $\geq 140/90$  mmHg. Hipertensi disebut sebagai silent killer karena sering tidak menunjukkan gejala yang jelas hingga muncul komplikasi serius. Pada kasus Ny. S, tanda dan gejala yang muncul sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Prihatini & Rahmanti (2021) serta Ekasari et al., (2021), bahwa penderita hipertensi dapat mengalami pusing, sakit kepala, rasa berat di tengkuk, mudah marah, sulit tidur, mual muntah, dan gangguan lainnya

akibat peningkatan tekanan darah. Hipertensi yang dialami Ny. S kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor risiko baik yang dapat diubah maupun yang tidak dapat diubah. Berdasarkan Marhabatsar (2023), faktor yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, dan faktor genetik, sedangkan faktor yang dapat diubah meliputi stres, pola makan tinggi garam, kurang aktivitas fisik, merokok, dan obesitas. Pada hasil pengkajian ditemukan bahwa keluarga belum sepenuhnya menerapkan pola hidup sehat, terutama dalam menjaga pola makan dan pengelolaan stres. Selain itu, keluarga juga belum rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Secara patofisiologi, hipertensi terjadi karena adanya peningkatan tahanan perifer akibat vasokonstriksi pembuluh darah sehingga meningkatkan tekanan darah dan beban kerja jantung. Menurut Aryani (2022), proses hipertensi melibatkan aktivasi sistem saraf simpatis dan sistem renin angiotensin aldosteron yang menyebabkan vasokonstriksi dan retensi natrium sehingga tekanan darah meningkat. Kondisi ini sesuai dengan keadaan Ny. N yang mengalami peningkatan tekanan darah disertai keluhan pusing dan sakit kepala. Berdasarkan hasil pengkajian keluarga, ditemukan bahwa keluarga belum optimal dalam menjalankan fungsi perawatan kesehatan keluarga. Keluarga belum sepenuhnya memahami mengenai hipertensi, komplikasi, diet hipertensi, serta pentingnya pengontrolan tekanan darah secara rutin. Selain itu, keluarga juga belum mengetahui terapi nonfarmakologis yang dapat membantu menurunkan tekanan darah seperti

relaksasi napas dalam metode 4-7-8. Menurut Akhriansyah et al., (2023), tugas kesehatan keluarga meliputi mengenal masalah kesehatan, mengambil keputusan yang tepat, merawat anggota keluarga yang sakit, memodifikasi lingkungan, dan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan. Pada kasus ini, keluarga belum optimal dalam mengenal masalah kesehatan dan memanfaatkan fasilitas kesehatan secara rutin sehingga berdampak pada pengelolaan hipertensi Ny. N. Berdasarkan data pengkajian tersebut, maka ditegakkan tiga diagnosa keperawatan yaitu penurunan curah jantung (D.0008), manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (D.0115), dan pemeliharaan kesehatan tidak efektif (D.0117). Ketiga diagnosa tersebut saling berkaitan karena peningkatan tekanan darah menyebabkan peningkatan afterload yang memengaruhi kerja jantung, sedangkan kurang optimalnya pengelolaan kesehatan keluarga dan perilaku pemeliharaan kesehatan dapat memperburuk kondisi hipertensi.

## **2. Analisis Intervensi**

Diagnosa pertama yaitu penurunan curah jantung (D.0008) berhubungan dengan peningkatan afterload ditandai dengan tekanan darah meningkat dan pusing. Peningkatan afterload pada hipertensi terjadi akibat penyempitan pembuluh darah sehingga jantung harus bekerja lebih keras untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Jika berlangsung lama maka kondisi ini dapat menyebabkan komplikasi seperti gagal jantung, stroke, dan gangguan ginjal. Menurut Ekasari et al., (2021), hipertensi yang tidak

terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah dan memperberat kerja jantung sehingga meningkatkan risiko gagal jantung. Oleh karena itu, tujuan yang ingin dicapai berdasarkan SLKI adalah meningkatnya status sirkulasi dan menurunnya tekanan darah setelah dilakukan intervensi keperawatan selama tiga kali kunjungan. Kriteria hasil yang diharapkan yaitu tekanan darah menurun, pusing berkurang, sakit kepala menurun, dan klien tampak lebih rileks. Intervensi yang diberikan mengacu pada SIKI yaitu manajemen hipertensi dan terapi relaksasi napas dalam metode 4-7-8. Pada tahap observasi, perawat memonitor tekanan darah, frekuensi nadi, frekuensi napas, serta keluhan yang dirasakan klien. Pemantauan ini dilakukan untuk mengetahui perkembangan kondisi klien dan efektivitas terapi yang diberikan. Pada tahap terapeutik, perawat mengajarkan teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 sesuai standar operasional prosedur. Teknik dilakukan dengan menarik napas melalui hidung selama 4 detik, menahan napas selama 7 detik, dan menghembuskan napas perlahan melalui mulut selama 8 detik. Teknik ini dilakukan secara perlahan dan berulang agar tubuh menjadi lebih rileks. Menurut Azizah & Pratiwi (2026), teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 mampu meningkatkan relaksasi dan membantu menstabilkan tekanan darah melalui peningkatan aktivitas parasimpatis. Selain itu, penelitian Juansyah (2021) menunjukkan bahwa teknik pernapasan 4-7-8 efektif menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi.

Diagnosa kedua yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (D.0115) berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga dalam mengelola masalah kesehatan hipertensi pada anggota keluarga. Hal ini terlihat dari kurang optimalnya kemampuan keluarga dalam mengenal masalah kesehatan, mengambil keputusan, melakukan perawatan, serta memanfaatkan fasilitas kesehatan secara rutin. Tujuan yang ingin dicapai adalah meningkatnya kemampuan keluarga dalam mengelola kesehatan anggota keluarga yang mengalami hipertensi. Kriteria hasil meliputi keluarga mampu menjelaskan pengertian hipertensi, faktor risiko, komplikasi, diet hipertensi, pentingnya kontrol tekanan darah, dan cara perawatan hipertensi di rumah. Intervensi yang diberikan berupa edukasi kesehatan keluarga mengenai hipertensi, pengaturan pola makan rendah garam, pentingnya aktivitas fisik, kontrol tekanan darah secara rutin, kepatuhan minum obat, serta pemanfaatan fasilitas kesehatan seperti puskesmas dan posbindu. Selain itu, keluarga juga diajarkan mengenai terapi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 agar dapat membantu klien melakukan terapi secara mandiri di rumah. Menurut Akhriansyah et al., (2023), keluarga memiliki peran penting dalam mendukung kesembuhan anggota keluarga yang sakit melalui dukungan emosional, pengambilan keputusan, dan pemeliharaan lingkungan sehat. Pada kasus ini, keterlibatan keluarga sangat diperlukan agar Ny. N mampu menjaga tekanan darah tetap stabil dan mencegah komplikasi hipertensi.

Diagnosa ketiga yaitu pemeliharaan kesehatan tidak efektif (D.0117) berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga dalam mempertahankan perilaku hidup sehat. Kondisi ini terlihat dari kebiasaan keluarga yang belum optimal dalam mengontrol pola makan, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan rutin. Tujuan yang ingin dicapai adalah meningkatnya perilaku pemeliharaan kesehatan setelah dilakukan intervensi keperawatan. Kriteria hasil yang diharapkan yaitu keluarga mampu menerapkan pola hidup sehat, mengurangi konsumsi makanan tinggi garam, rutin melakukan pemeriksaan tekanan darah, dan melakukan terapi relaksasi napas dalam secara mandiri. Intervensi yang diberikan berupa pendidikan kesehatan mengenai perilaku hidup sehat pada penderita hipertensi. Edukasi meliputi pentingnya diet rendah garam, olahraga ringan secara teratur, manajemen stres, istirahat cukup, dan terapi relaksasi napas dalam metode 4-7-8. Menurut Kemenkes (2024), latihan napas dalam metode 4-7-8 dapat membantu menurunkan tekanan darah, menenangkan sistem saraf, dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular jika dilakukan secara rutin selama 5 menit setiap hari.

### **3. Analisis Implementasi**

Berdasarkan implementasi keperawatan yang dilakukan pada Ny. N dengan masalah hipertensi, tindakan keperawatan dilaksanakan sesuai intervensi yang telah disusun berdasarkan tiga diagnosa keperawatan yaitu: Pada diagnosa pertama yaitu penurunan curah jantung (D.0008) berhubungan dengan peningkatan afterload ditandai dengan tekanan darah

meningkat, implementasi difokuskan pada pemantauan kondisi hemodinamik dan pemberian terapi nonfarmakologis berupa relaksasi napas dalam metode 4-7-8. Pada tahap awal, perawat melakukan pemeriksaan tekanan darah, denyut nadi, frekuensi napas, dan mengkaji keluhan yang dirasakan klien seperti pusing, sakit kepala, serta rasa berat pada tengkuk. Hasil pengkajian menunjukkan tekanan darah Ny. N masih berada di atas batas normal dan klien masih mengeluhkan pusing terutama ketika banyak aktivitas dan pikiran. Setelah dilakukan pengkajian, perawat menjelaskan kepada klien mengenai tujuan tindakan yang akan dilakukan yaitu membantu menurunkan tekanan darah dan memberikan rasa relaksasi melalui teknik pernapasan. Perawat kemudian mengajarkan teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 secara bertahap sesuai standar operasional prosedur. Klien diajarkan menarik napas perlahan melalui hidung selama 4 detik, kemudian menahan napas selama 7 detik, dan menghembuskan napas perlahan melalui mulut selama 8 detik. Teknik dilakukan secara berulang dengan posisi tubuh rileks dan nyaman. Selama proses implementasi, Ny. N tampak kooperatif dan mampu mengikuti instruksi yang diberikan dengan baik. Pada saat latihan dilakukan, klien tampak lebih tenang dan mengatakan tubuh terasa lebih rileks setelah melakukan teknik pernapasan tersebut. Perawat juga memberikan motivasi agar latihan dilakukan secara rutin minimal dua kali sehari di rumah untuk membantu mengontrol tekanan darah. Menurut Mulki et al., (2020), teknik relaksasi napas dalam dapat membantu meningkatkan

suplai oksigen ke jaringan, menurunkan aktivitas saraf simpatik, memperlambat denyut jantung, dan memberikan efek relaksasi sehingga membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, metode 4-7-8 juga membantu tubuh menjadi lebih tenang karena mampu meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis.

Pada diagnosa kedua yaitu manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (D.0115), implementasi dilakukan dengan memberikan pendidikan kesehatan kepada keluarga mengenai hipertensi dan perawatan anggota keluarga yang mengalami hipertensi. Perawat terlebih dahulu mengidentifikasi tingkat pengetahuan keluarga mengenai hipertensi. Dari hasil pengkajian diketahui bahwa keluarga belum memahami secara optimal mengenai penyebab hipertensi, faktor risiko, komplikasi, dan pentingnya kontrol tekanan darah secara rutin. Berdasarkan kondisi tersebut, perawat memberikan edukasi kesehatan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Materi yang disampaikan meliputi pengertian hipertensi, tanda dan gejala hipertensi, komplikasi hipertensi seperti stroke dan penyakit jantung, pentingnya kepatuhan minum obat, diet rendah garam, aktivitas fisik, serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Selain itu, keluarga juga diberikan penjelasan mengenai terapi nonfarmakologis berupa relaksasi napas dalam metode 4-7-8 yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Selama proses edukasi, keluarga tampak antusias dan aktif bertanya mengenai makanan yang harus dihindari penderita hipertensi, cara menjaga

tekanan darah tetap stabil, serta cara melakukan teknik relaksasi napas dalam dengan benar. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan motivasi keluarga dalam merawat anggota keluarga yang sakit. Perawat juga memberikan reinforcement positif kepada keluarga agar tetap mendukung Ny. N dalam menjaga pola hidup sehat dan rutin melakukan kontrol kesehatan. Menurut teori asuhan keperawatan keluarga, keberhasilan pengelolaan penyakit kronis seperti hipertensi sangat dipengaruhi oleh dukungan keluarga dalam membantu pengambilan keputusan kesehatan, pengawasan pengobatan, serta penerapan perilaku hidup sehat dalam keluarga. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan implementasi keperawatan pada Ny. N.

Pada diagnosa ketiga yaitu pemeliharaan kesehatan tidak efektif (D.0117), implementasi difokuskan pada perubahan perilaku hidup sehat keluarga dan klien. Perawat memberikan edukasi mengenai pentingnya mempertahankan kesehatan melalui pola makan sehat, mengurangi konsumsi garam, memperbanyak konsumsi sayur dan buah, menghindari stres berlebihan, mencukupi waktu istirahat, serta melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin. Selain itu, perawat juga mengajarkan keluarga cara memodifikasi lingkungan rumah agar mendukung kesehatan, seperti menciptakan suasana rumah yang nyaman dan tenang agar klien tidak mudah stres. Klien dan keluarga juga dianjurkan untuk rutin memeriksakan tekanan darah ke fasilitas kesehatan terdekat seperti puskesmas atau posbindu agar

kondisi tekanan darah tetap terpantau. Dalam pelaksanaan implementasi, Ny. N dan keluarga tampak menerima anjuran yang diberikan dengan baik. Klien mengatakan bersedia mengurangi makanan asin dan mulai rutin melakukan latihan relaksasi napas dalam. Keluarga juga mengatakan akan membantu mengingatkan klien untuk menjaga pola makan dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin.

Menurut Kemenkes (2024), pengendalian hipertensi tidak hanya dilakukan melalui terapi farmakologis, tetapi juga melalui perubahan gaya hidup sehat seperti diet rendah garam, aktivitas fisik teratur, pengelolaan stres, dan terapi relaksasi. Dengan demikian, implementasi yang dilakukan pada Ny. N tidak hanya berfokus pada penurunan tekanan darah, tetapi juga pada peningkatan kemampuan keluarga dan perubahan perilaku kesehatan agar hipertensi dapat dikontrol secara berkelanjutan.

#### **4. Analisis Evaluasi**

Berdasarkan hasil evaluasi, kondisi Ny. S menunjukkan perkembangan yang positif setelah dilakukan intervensi keperawatan. Pada diagnosa penurunan curah jantung (D.0008), klien mengatakan pusing dan sakit kepala mulai berkurang setelah rutin melakukan latihan relaksasi napas dalam metode 4-7-8. Klien juga mengatakan tubuh terasa lebih rileks dan nyaman setelah melakukan latihan pernapasan. Secara objektif, hasil pemeriksaan menunjukkan tekanan darah mengalami penurunan

dibandingkan sebelumnya, denyut nadi dalam batas normal, dan klien tampak lebih tenang.

Berdasarkan analisis, masalah penurunan curah jantung dinyatakan teratasi sebagian sehingga intervensi dilanjutkan dengan menganjurkan klien melakukan latihan relaksasi napas dalam secara rutin. Pada diagnosa manajemen kesehatan keluarga tidak efektif (D.0115), keluarga mulai menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengelola kesehatan anggota keluarga yang mengalami hipertensi. Keluarga mampu menjelaskan kembali mengenai hipertensi, faktor risiko, diet rendah garam, dan pentingnya kontrol kesehatan secara rutin. Selain itu, keluarga juga tampak aktif mendukung klien dalam melakukan terapi relaksasi napas dalam di rumah. Sedangkan pada diagnosa pemeliharaan kesehatan tidak efektif (D.0117), klien dan keluarga mulai menerapkan perilaku hidup sehat seperti mengurangi konsumsi makanan asin, menjaga pola istirahat, dan rutin melakukan latihan relaksasi napas dalam metode 4-7-8. Klien juga mengatakan akan rutin memeriksakan tekanan darah di fasilitas kesehatan terdekat agar kondisi kesehatannya tetap terpantau. Secara keseluruhan, intervensi keperawatan yang diberikan menunjukkan hasil yang positif. Hal ini ditandai dengan menurunnya tekanan darah, berkurangnya keluhan pusing dan sakit kepala, meningkatnya kemampuan keluarga dalam mengelola kesehatan, serta meningkatnya perilaku hidup sehat pada klien dan keluarga. Keberhasilan

intervensi ini dipengaruhi oleh kepatuhan klien dan dukungan keluarga selama proses asuhan keperawatan berlangsung.

#### **4.2 Keterbatasan Pelaksanaan**

Keterbatasan utama yang dihadapi adalah waktu pelaksanaan asuhan keperawatan yang relatif singkat (3 hari). Meskipun terjadi penurunan tekanan darah dan peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku yang permanen pada pasien hipertensi idealnya dievaluasi dalam jangka waktu yang lebih lama. Selain itu, faktor ekonomi keluarga yang berada di bawah UMR menjadi tantangan tersendiri dalam optimalisasi nutrisi sehat secara konsisten.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis asuhan keperawatan dapat disimpulkan bahwa intervensi inovasi penerapan relaksasi napas dalam metode 4-7-8 efektif dalam menurunkan tekanan darah pada Ny. N selama periode asuhan keperawatan keluarga di Desa Cidolog. Setelah dilakukan tindakan selama 3 hari berturut-turut, terjadi penurunan tekanan darah dari 150/90 mmHg menjadi 140/80 mmHg, serta klien melaporkan keluhan pusing yang berkurang. Hal ini sejalan dengan penelitian Juansyah, (2021) yang menyimpulkan bahwa relaksasi napas dalam metode 4-7-8 efektif menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis.

#### **5.2 Saran**

##### **1. Teoritis**

Berdasarkan hasil Karya Ilmiah Akhir Ners ini, maka saran yang dapat diberikan kepada peneliti selanjutnya yaitu untuk dapat melakukan kajian secara lebih mendalam mengenai pengaruh jangka panjang teknik relaksasi 4-7-8 terhadap stabilitas tekanan darah pada penderita hipertensi dengan jumlah responden yang lebih luas.

## **2. Praktisi**

Diharapkan perawat, khususnya di fasilitas pelayanan kesehatan primer seperti Puskesmas atau Pustu, dapat memberikan edukasi kepada penderita hipertensi dan keluarga untuk menerapkan dan menjadikan teknik relaksasi napas dalam metode 4-7-8 sebagai salah satu pilihan terapi nonfarmakologis mandiri yang mudah, aman, dan tanpa biaya guna membantu mengontrol tekanan darah di rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam, L., Poltekkes, K., & Gorontalo, K. (2019). Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia Determinants Of Hypertension In Elderly. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2). <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/2558>
- Aryani. (2022). *Aplikasi Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi* [Universitas Muhammadiyah Magelang]. <http://repositori.unimma.ac.id/3597/>
- Azizah, A. N., & Pratiwi, N. A. (2026). *Penerapan 4-7-8 Breathing Exercise Sebagai Alternatif Terapi Menurunkan Tekanan Darah Pada Pasien Post General Anestesi*. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/J-SiKep>
- Cahyono Eko Agus. (2023). Hipertensi; Artikel Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(2), 101–117. <http://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK>
- Ekasari, Suryati, S., Badriah, S., Rizqi, S., Fahira, N., Amini, I., & Jubaedi, A. (2021). *HIPERTENSI: Kenali Penyebab, Tanda Gejala Dan Penangannya* (S. Ahmad Jubaedi, Ed.). Kementerian Kesehatan RI Poltekkes Jakarta & III & Kementerian Kesehatan RI Poltekkes Kesehatan Tasikmalaya. <http://repo.poltekkestasikmalaya.ac.id/1582/1/1.%20Buku%20Kenali%20Hipertensi%20fix%20cetak%20compressed%281%29.pdf>
- Herawati, I., Mat Ludin, A. F., Mutalazimah, M., Ishak, I., & Farah, N. M. F. (2023). Breathing exercise for hypertensive patients: A scoping review. In *Frontiers in Physiology* (Vol. 14). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1048338>
- Imelda, I. , S. F. , & P. T. (2020). Faktor- Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Air Dingin Lubuk Minturu. *Health & Medical Journal*, 2(2), 68–77. <https://jurnal.unbrah.ac.id/index.php/heme/article/view/532>.
- Juansyah, N. (2021). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Napas Dalam Metode 4-7-8 Dan Dzikir Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu Tahun 2021*. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/889/>
- Kemenkes. (2024). *Latihan Pernapasan dalam 4-7-8 selama 5 Menit untuk Menurunkan Tekanan Darah*. [https://keslan.kemkes.go.id/view\\_artikel/3518/](https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3518/)
- Khasanah, D. A., Fatayati, I., Fauziah, E., & Triandari, L. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Tekanan Darah. *EQUATOR PHYSIOTHERAPY*, 1(1). <https://jurnal.upb.ac.id/index.php/equator/article/view/378>

- Lumintang, Y. F., Natalia, A., Mariana, D., Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, P., & Sam Ratulangi, U. (2023). Gambaran Aspek Psikologis pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. In *MNSJ* (Vol. 1, Number 1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/caring/article/view/46779>
- Marhabatsar, N. S. (2023). Review: Penyakit Hipertensi Pada Sistem Kardiovaskular. In *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 21(5), 72–78. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/psb>
- Mualifah, D., & Herawati, I. (2026). Original Research Articles Effect of the 4-7-8 Breathing Technique on Sleep Quality in University Students: A Quasi-Experimental Controlled Study. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia (MIFI)-Indonesian Scientific Journal of Physiotherapy* |, 14, 106–111. <https://doi.org/10.24843/mifi.000001111>
- Mulki, M. M., Ta'adi, & Sunarjo, L. (2020). *Buku Panduan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi*. Politeknik kesehatan kemenkes semarang . <https://repository.kemkes.go.id/book/205>
- Purwati, N. N. (2018). *Asuhan keperawatan keluarga dengan masalah utama hipertensi pada tn. R di Wilayah Kerja Puskesmas Mergangsan Kota Yogyakarta*. <https://eprints.poltekkesjogja.ac.id/>
- Ramadhani, F. , M. M. , A. D. , & G. I. A. (2023). Faktor Determinan Kejadian Hipertensi. *Global Health Science*, 8(1), 35–40. <http://jurnal.csdforum.com/index.php/ghs>
- Saswati, N., Sutinah, S., & Rizki, P. C. (2019). Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari jambi tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 174. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.179>
- Sekunda, M., Paschalia, Y., & Doondori, A. (2025). Penerapan Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Diagnosa Medis Hipertensi di RSUD Ende. *Kelimutu Nursing Journal*, 4(2), 1–10. <https://doi.org/10.31965/knj.v4i2.2289>
- Shavika Meira Khanza M, & Paskalis Andrew Gunawan. (2025). Terapi Slow Deep Breathing untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Vitalitas Medis : Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 3(1), 181–187. <https://doi.org/10.62383/vimed.v3i1.2629>
- Spislander, C. (2025). 4-7-8 VS. RBB Neurophysiological analysis of reflex breathing (RBB) compared to timed breathing techniques. <https://www.researchgate.net/publication/394112071>

- Umeda Miciko, Naryati, M., Dedi Muhdiana, Wati Jumaiyah, & Nurhayati. (2020). *MODUL HIPERTENSI* (Miciko Umeda, Naryati - Misparsih, Dedi Muhdiana, & Wati Jumaiyah Nurhayat, Eds.; 1st ed.). Fakultas Ilmu Keperawatan-Universitas Muhammadiyah Jakarta. <http://fikumj.ac.id>
- Utomo, A. C. , & H. C. K. (2022). Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Kajian Sistematis Faktor-Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(5), 347–353. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.5.347-353>
- Wahyuni, S. & P. WN. ,. (2022). Depresi, Stres, Kecemasan, dan Faktor Demografi terhadap Kejadian Hipertensi Usia 35-65 Tahun: Studi Cross-Sectional. *Jurnal Nusantara Merdeka*, 6(1), 46–55. <https://doi.org/10.29407/judika.v6i1.17942>

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Surat Pengantar Penelitian UPTD Puskesmas Cidolog



### UNIVERSITAS GALUH FAKULTAS ILMU KESEHATAN

S1 KEPERAWATAN – S1 KEBIDANAN – PROFESI NERS – PROFESI BIDAN  
Kampus : Jalan. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Nomor Kontak: 0821-1790-9060  
website: fikes.unigal.ac.id / e-mail: fikes@unigal.ac.id

---

Nomor : 789/401/SM/AK/D/IV/2026 Ciamis, 18 April 2026  
Lampiran : -  
Perihal : Izin penelitian dan permintaan data

Kepada

Yth. **Kepala Puskesmas Cidolog**  
di Tempat

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.,*

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya Penelitian dalam rangka penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) bagi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh, maka bersama surat ini kami mengajukan permohonan izin bagi mahasiswa kami untuk meminta data yang akan digunakan dalam penulisan KIAN di Instansi/Wilayah Kerja yang Bapak/Ibu pimpin. Adapun data mahasiswa tersebut adalah :

Nama : Neng Milah Lutfatun Nasifah  
NPM : 1490125079  
Jenis KIAN : Studi Kasus  
Judul KIAN : Asuhan Keperawatan pada Pasien Hipertensi dengan Inovasi Relaksasi Nafas dalam Metode 4-7-8 terhadap Penurunan Tekanan Darah di Desa Cidolog  
Data yang dibutuhkan : Data Jumlah Penderita Kasus Hipertensi di Desa Cidolog dan di Dusun Desa Cidolog Tahun 2025-2026

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

*Wassalamu'alaikum' Wr. Wb.*

Dekan



**Dr. Tita Rohita, S.Kep., Ners., MM., M.Kep.**  
**NIK. 11.3112770275**

Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada:

Yth. Calon Responden Penelitian

Di Desa Cidolog

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Neng Milah Lutfatun Nasifah

NIM : 88212019

Pekerjaan : Mahasiswa Profesi Ners

Alamat : Jl. Sukalaksana Kel.Cicaheum Kec. Kiaracondong kota Bandung

Bersama ini saya mengajukan permohonan kepada saudara/I untuk bersedia menjadi responden dalam penelitian saya yang berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Ny. N Pasien Hipertensi Dengan Inovasi Relaksasi Nafas Dalam Metode 4-7-8 Terhadap Penurunan Tenanan Darah Di Desa Cidolog”. Adapun tujuan dari penelitian ini menganalisis inovasi keperawatan intervensi relaksasi napas dalam metode 4-7-8 pada pasien hipertensi di Desa Cidolog. Saya akan tetap menjaga segala kerahasiaan data maupun informasi yang diberikan.

Demikian surat permohonan ini disampaikan, atas perhatian, kerjasama dan kesediaannya saya mengucapkan terimakasih.

Ciamis, 20 April 2026

Peneliti

Neng Milah Lutfatun Nasifah

Lampiran 3 Lembar Permohonan Informend Consent

FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ny. N

Jenis Kelamin : Perempuan

Umur : 46 tahun

Alamat : Dusun Bunirasa Rw/Rt 01/01 Desa

Setelah membaca Lembar Permohonan Menjadi Responden yang diajukan oleh saudari Neng Milah Lutfatun Nasifah, Mahasiswa Profesi Ners Universitas Galuh, yang penelitiannya berjudul “Asuhan Keperawatan Pada Ny. N Pasien Hipertensi Dengan Inovasi Relaksasi Nafas Dalam Metode 4-7-8 Terhadap Penurunan Tekanan Darah Di Desa Cidolog”. maka dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut, secara sukarela dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Demikian surat persetujuan ini saya berikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ciamis, 20 April 2026

Responden

#### Lampiran 4 Lembar SOP Intervensi Relaksasi Nafas Dalam metode 4-7-8

| STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tahap Pra interaksi                | <p>5. Sebelum memulai latihan pernapasan 4-7-8, sediakan tempat yang tenang agar anda dapat duduk dengan nyaman.</p> <p>6. Pilih kursi dengan penyangga punggung yang baik atau duduk bersila di lantai.</p> <p>7. Pastikan postur tubuh anda lurus tetapi tidak kaku, sehingga memungkinkan aliran napas alami.</p> <p>8. Tutup mata anda dengan lembut dan luangkan waktu sejenak untuk memutuskan fokus dan tidak terpengaruh oleh rangsangan eksternal.</p> |
| Tahap Orientasi                    | <p>20 Mengucapkan salam terapeutik</p> <p>21 Validasi kondisi pasien saat ini</p> <p>22 Menjelaskan tujuan dan prosedur yang akan dilakukan terhadap pasien</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Tahap Kerja                        | <p>23 Berikan kesempatan pasien untuk bertanya jika ada yang kurang jelas</p> <p>24 Mengukur tekanan darah sebelum intervensi</p> <p>25 Intruksikan agar pasien rileks dan menutup mata</p> <p>26 Tarik napas dengan tenang melalui hidung (4 detik):</p>                                                                                                                                                                                                       |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <p>Tarik napas perlahan dan hati-hati melalui hidung, hitung sampai empat. Rasakan udara memenuhi paru-paru, mengembangkan dada dan perut.</p> <p>27 Tahan Nafas Anda (7 detik):</p> <p>Setelah menarik napas, tahan napas selama tujuh detik. Resapi keheningan dan biarkan tubuh menyerap oksigen.</p> <p>28 Buang napas Sepenuhnya Melalui Mulut Anda (8 detik):</p> <p>Lepaskan napas melalui bibir yang mengerucut, biarkan embusan napas berlangsung selama delapan detik. Rasakan kontraksi lembut otot perut saat Anda mengeluarkan udara.</p> <p>Ulangi siklus ini dengan total empat napas. Saat semakin terbiasa dengan teknik ini, tingkatkan pengulangan secara bertahap menjadi 8-10 siklus.</p> |
| Tahap Terminasi | <p>29 Melakukan evaluasi Tindakan</p> <p>30 Berpamitan dengan klien</p> <p>31 Mencuci tangan</p> <p>32 Mencatat kegiatan dalam lembar catatan</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

(Kemenkes, 2024).

## Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian



### Lampiran 6 Bimbingan

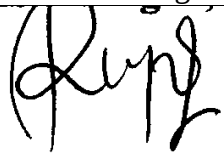
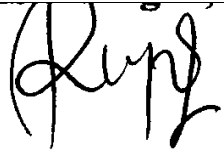
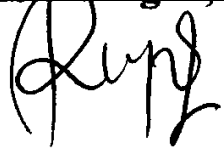
Nama Pembimbing 1 : Asri Aprilia Rohman, S.Kep., Ners., M.Kes

Judul Skripsi : Asuhan Keperawatan Pada Ny. N Pasien Hipertensi  
 Dengan Inovasi Relaksasi Nafas Dalam Metode 4-7-8  
 Terhadap Penurunan Tenanan Darah Di Desa Cidolog

| Hari/Tanggal               | Materi Bimbingan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Tanda Tangan Pembimbing                                                               |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Kamis,<br>16 - April -2026 | Mengajukan Bab 1-2<br>Revisi:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Perbaiki judul cantumkan nama pasien</li> <li>- Tambahkan pembahasan relaksasi nafas dalam 4-7-8</li> <li>- Lanjutkan bab 3</li> </ul>                                                                                                                              |    |
| Selasa<br>26 - April -2026 | Mengajukan Bab 1-3<br>Revisi :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Tambahkan di bab 2 menekankan perbedaan nafas dalam biasa dan Teknik nafas dalam metode 4-7-8</li> <li>- Cantumkan sumber SOP Teknik nafas dalam metode 4-7-8</li> <li>- Di bab 3 Mengganti format askep ke askep keluarga</li> <li>- Lanjutkan bab 4-5</li> </ul> |  |
| Jum'at,<br>01 - Mei -2026  | Mengajukan bab 1-5<br>Revisi :<br><ul style="list-style-type: none"> <li>- SOP cantumkan dilampiran</li> <li>- Acc sidang Kian</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |  |

Nama Pembimbing 2 : Ade Siti Riyantina, S.Kep., Ners., M.Kep.

Judul Skripsi : Asuhan Keperawatan Pada Ny. N Pasien Hipertensi  
Dengan Inovasi Relaksasi Nafas Dalam Metode 4-7-8  
Terhadap Penurunan Tenanan Darah Di Desa Cidolog.

| Hari/Tanggal              | Materi Bimbingan                                                                                                                                                                                                               | Tanda Tangan Pembimbing                                                               |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Jum'at,<br>01 - Mei -2026 | Mengajukan Bab 1-5<br>Revisi:<br><ul style="list-style-type: none"><li>- Lengkapi abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, lamiran dll yang masih kosong.</li><li>- Setelah patofisiologi tambahkan pathway</li></ul> |    |
|                           | Mengajukan Bab 1-5<br>Revisi :<br><ul style="list-style-type: none"><li>- Penulisan perbaikan</li><li>- Lengkapi pathway</li><li>- Abstrak lengkapi penulis 1 2 3</li></ul>                                                    |  |
|                           | Mengajukan bab 1 - 5<br>Revisi :<br><ul style="list-style-type: none"><li>- Acc sidang</li></ul>                                                                                                                               |  |

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### I. Biodata Mahasiswa

Nama Lengkap : Neng Milah Lutfatun Nasifah  
NIM : 1490125079  
Tempat/Tanggal Lahir : Garut, 10 Agustus 2002  
Alamat Lengkap : Kp. Cicadas Rt/Rw 002/008 Kel. Pasirwaru  
Kec. Bl. Limbangan Kabupaten Garut  
Provinsi Jawa Barat 44186  
e-mail : [lutfatunmilah@gmail.com](mailto:lutfatunmilah@gmail.com)  
No. Telp : 85721641397

### II. Pendidikan Formal

1. SDN Limbangan Barat 1 LULUS pada Tahun 2014
2. MTS AL- Batoroh LULUS pada Tahun 2017
3. SMK Bhakti Kencana Limbangan LULUS pada Tahun 2020
4. ARS University LULUS pada Tahun 2025

### III. Riwayat Organisasi

Anggota Himpunan Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Periode  
2021/2022