

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Keluarga**

##### 2.1.1 Pengertian Keluarga

Keluarga merupakan perkumpulan dua atau lebih individu yang diikat oleh hubungan darah, perkawinan atau adopsi, dan tiap-tiap anggota keluarga selalu berinteraksi satu dengan yang lain (Mubarak, 2011). Keluarga adalah unit terkecil dari masyarakat yang terdiri atas kepala keluarga dan beberapa orang yang berkumpul dan tinggal di suatu tempat di bawah suatu atap dalam keadaan saling ketergantungan (Setiadi, 2012). Sedangkan menurut Friedman keluarga adalah unit dari masyarakat dan merupakan lembaga yang mempengaruhi kehidupan masyarakat. Dalam masyarakat, hubungan yang erat antara anggotanya dengan keluarga sangat menonjol sehingga keluarga sebagai lembaga atau unit layanan perlu di perhitungkan.

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa keluarga yaitu sebuah ikatan (perkawinan atau kesepakatan), hubungan (darah ataupun adopsi), tinggal dalam satu atap yang selalu berinteraksi serta saling ketergantungan.

Berdasarkan konsep Duvall dan Miller, tahapan perkembangan keluarga dibagi menjadi 8, yaitu :

##### 2.1.1.1 Keluarga baru (*Berganning Family*)

Pasangan baru menikah yang belum mempunyai anak. Tugas perkembangan keluarga dalam tahap ini antara lain yaitu membina hubungan intim yang memuaskan, menetapkan tujuan bersama, membina hubungan dengan keluarga lain, mendiskusikan rencana memiliki anak atau KB, persiapan

menjadi orangtua dan memahami *prenatal care* (pengertian kehamilan, persalinan dan menjadi orangtua).

#### 2.1.1.2 Keluarga dengan anak pertama <30 bulan (*Child Bearing*)

Masa ini merupakan transisi menjadi orangtua yang akan menimbulkan krisis keluarga. Tugas perkembangan keluarga pada tahap ini antara lain yaitu adaptasi perubahan anggota keluarga, mempertahankan hubungan yang memuaskan dengan pasangan, membagi peran dan tanggung jawab, bimbingan orangtua tentang pertumbuhan dan perkembangan anak, serta konseling KB post-partum 6 minggu.

#### 2.1.1.3 Keluarga dengan anak pra sekolah

Tugas perkembangan dalam tahap ini adalah menyesuaikan kebutuhan pada anak pra sekolah (sesuai dengan tumbuh kembang, proses belajar dan kontak sosial) dan merencanakan kelahiran berikutnya.

#### 2.1.1.4 Keluarga dengan anak sekolah (6-13 tahun)

Keluarga dengan anak sekolah mempunyai tugas perkembangan keluarga seperti membantu sosialisasi anak terhadap lingkungan luar rumah, mendorong anak untuk mencapai pengembangan daya intelektual, dan menyediakan aktifitas anak.

#### 2.1.1.5 Keluarga dengan anak remaja (13-20 tahun)

Tugas perkembangan keluarga pada saat ini adalah pengembangan terhadap remaja, memelihara komunikasi terbuka, mempersiapkan perubahan sistem peran dan peraturan anggota keluarga untuk memenuhi kebutuhan tumbuh kembang anggota keluarga.

#### 2.1.1.6 Keluarga dengan anak dewasa

Tugas perkembangan keluarga mempersiapkan anak untuk hidup mandiri dan menerima kepergian anaknya, menata kembali fasilitas dan sumber yang ada dalam keluarganya.

#### 2.1.1.7 Keluarga usia pertengahanb (*middle age family*)

Tugas perkembangan keluarga pada saat ini yaitu mempunyai lebih banyak waktu dan kebebasan dalam mengolah minat sosial, dan waktu santai, memulihkan hubungan antara generasi muda-tua, serta persiapan masa tua.

#### 2.1.1.8 Keluarga lanjut usia

Dalam perkembangan ini keluarga memiliki tugas seperti penyesuaian tahap masa pensiun dengan cara merubah cara hidup, menerima kematian pasangan, dan mempersiapkan kematian, serta melakukan life review masa lalu.

### 2.1.2 Fungsi Keluarga

Menurut Wirdhana (2013) keluarga mempunyai 8 fungsi yaitu :

#### 2.1.2.1 Fungsi Keagamaan

Fungsi keluarga sebagai tempat pertama seorang anak mengenal, menanamkan dan menumbuhkan serta mengembangkan nilai-nilai agama, sehingga bisa menjadi insan-insan yang agamis, berakhlak baik dengan keimanan dan ketakwaan yang kuat kepada Tuhan Yang Maha Esa.

#### 2.1.2.2 Fungsi Sosial Budaya

Fungsi keluarga dalam memberikan kesempatan kepada seluruh anggota keluarganya dalam mengembangkan kekayaan sosial budaya bangsa yang beraneka ragam dalam satu kesatuan.

#### 2.1.2.3 Fungsi Cinta dan Kasih Sayang

Fungsi keluarga dalam memberikan landasan yang kokoh terhadap hubungan suami dengan istri, orang tua dengan anak-anaknya, anak dengan anak, serta hubungan kekerabatan antar generasi sehingga keluarga menjadi tempat utama bersemainya kehidupan yang penuh cinta kasih lahir dan batin.

#### 2.1.2.4 Fungsi Perlindungan

Fungsi keluarga sebagai tempat berlindung keluarganya dalam menumbuhkan rasa aman dan tenang serta kehangatan bagi setiap anggota keluarganya.

#### 2.1.2.5 Fungsi Reproduksi

Fungsi keluarga dalam perencanaan untuk melanjutkan keturunannya yang sudah menjadi fitrah manusia sehingga dapat menunjang kesejahteraan umat manusia secara universal.

#### 2.1.2.6 Fungsi Sosialisasi dan Pendidikan

Fungsi keluarga dalam memberikan peran dan arahan kepada keluarganya dalam mendidik keturunannya sehingga dapat menyesuaikan kehidupannya di masa mendatang.

#### 2.1.2.7 Fungsi Ekonomi

Fungsi keluarga sebagai unsur pendukung kemandirian dan ketahanan keluarga

#### 2.1.2.8 Fungsi Pembinaan Lingkungan

Fungsi keluarga dalam memberi kemampuan kepada setiap anggota keluarganya sehingga dapat menempatkan diri secara serasi, selaras, dan seimbang sesuai dengan aturan dan daya dukung alam dan lingkungan yang setiap saat selalu berubah secara dinamis. Tahap-Tahap Perkembangan Keluarga

### 2.1.3 Tugas Keluarga dalam Bidang Kesehatan

2.1.3.1 Keluarga mampu mengenal masalah kesehatan

2.1.3.2 Keluarga mampu mengambil Keputusan untuk melakukan tindakan

2.1.3.3 Keluarga mampu melakukan perawatan terhadap anggota keluarga yang sakit

2.1.3.4 Keluarga mampu menciptakan lingkungan yang dapat meningkatkan kesehatan

2.1.3.5 Keluarga mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan yang.

## 2.2 Konsep Tekanan Darah

### 2.2.1 Definisi Tekanan Darah

Tekanan darah adalah tekanan yang dihasilkan oleh darah terhadap pembuluh darah. Tekanan darah dipengaruhi volume darah dan elastis pembuluh darah. Peningkatan tekanan darah disebabkan peningkatan volume darah atau penurunan elastisitas pembuluh darah. (Maldani, 2015). Tekanan darah adalah gaya atau dorongan ke arteri saat darah dipompa keluar dari jantung ke seluruh tubuh (Windi, 2016). Sedangkan menurut Gunawan dalam Windi, (2016) tekanan darah adalah kekuatan yang diperlukan agar darah dapat mengalir didalam pembuluh darah dan beredar mencapai semua jaringan tubuh manusia.

Tekanan darah merupakan keadaan yang menggambarkan situasi hemodinamika seseorang saat itu. Hemodinamika merupakan suatu keadaan dimana tekanan darah dan aliran darah dapat mempertahankan perfusi atau pertukaran zat di jaringan tubuh (Muttaqin, 2014). Tekanan puncak terjadi saat ventrikel berkontraksi disebut tekanan sistolik, sedangkan tekanan terendah yang terjadi saat jantung beristirahat disebut tekanan diastolik. Secara umum tekanan darah normal yaitu tekanan darah sistolik

berada di kisaran 120 – 129 mmHg dan tekanan darah diastolik 80 – 84 mmHg, normal tinggi sistolik berada di kisaran 130 – 139 mmHg dan diastolik 85 – 89 mmHg (Mufarokhah, 2019).

Jantung memompa darah keseluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi. Aliran darah yang dipompa oleh jantung memberikan tekanan pada dinding pembuluh darah, tekanan ini disebut dengan tekanan darah (Soraya, 2014). Yang dapat dikatakan tekanan darah/ *Blood Pressure (BP)* yang dinyatakan dalam *milimeter (mm) merkuri (Hg)* merupakan gaya, tekanan atau dorongan dari aliran darah ke arteri atau dinding pembuluh darah yang dipompa oleh jantung keseluruh tubuh untuk memenuhi kebutuhan oksigen dan nutrisi.

## 2.2.2 Jenis Tekanan Darah

Jenis tekanan darah menurut Martha, (2015) meliputi:

### 2.2.2.1 Tekanan Darah *Sistole*

Tekanan darah tertinggi selama 1 siklus jantung, suatu tekanan yang dialami pembuluh darah saat jantung berdenyut/ memompakan darah keluar jantung. Pada orang dewasa normal tekanan sistolik 120 mmHg.

### 2.2.2.2 Tekanan Darah *Diastole*

Tekanan darah terendah selama 1 siklus jantung, suatu tekanan yang dialami pembuluh darah saat jantung beristirahat. Pada orang dewasa tekanan diastole berkisar 80 mmHg.

## 2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Tekanan Darah

Menurut Kozier dalam Windi, (2016) ada beberapa faktor yang mempengaruhi tekanan darah, yaitu:

### 2.2.3.1 Usia

Tekanan darah akan semakin meningkat dengan bertambahnya usia, mencapai puncaknya pada pubertas kemudian cenderung agak menurun. Pada lanjut usia elastisitas arteri menurun dan arteri menjadi kaku. Hal ini meningkatkan tekanan sistolik karena dinding pembuluh darah secara fleksibel tidak mampu retraksi maka tekanan diastolik menjadi lebih tinggi.

#### 2.2.3.2 *Exercise*

Saat melakukan aktifitas fisik terjadi peningkatan *cardiac output* maupun tekanan darah sistolik sehingga tekanan darah perlu dikaji sebelum, selama dan sesudah aktifitas. Tekanan darah cenderung menurun saat berbaring daripada duduk atau berdiri.

#### 2.2.3.3 Stres

Emosi (marah, takut, sangat gembira) dapat meningkatkan tekanan darah, kemudian akan kembali turun ke batas normal tekanan bila hal tersebut telah berlalu. Hal ini terjadi karena stimulasi sistem saraf simpatis meningkatkan *cardiac output* dan *vasokonstriksi arteriol*. Namun demikian, nyeri yang sangat hebat dapat menurunkan tekanan darah dan menyebabkan syok melalui penghambatan pusat vasomotor dan menimbulkan vasodilatasi.

#### 2.2.3.4 Obesitas

Tekanan darah cenderung lebih tinggi pada orang yang gemuk atau obesitas daripada orang dengan berat badan normal. Pada obesitas tahanan perifer berkurang atau normal, sedangkan aktifitas saraf simpatis meninggi dengan aktifitas renin plasma yang rendah.

#### 2.2.3.5 Jenis Kelamin

Setelah pubertas, wanita biasanya mempunyai tekanan darah lebih rendah daripada laki-laki pada usia yang sama. Hal ini terjadi akibat perbedaan hormonal. Wanita lebih cenderung mempunyai tekanan darah lebih tinggi dari sebelumnya setelah menopause karena penurunan hormon estrogen.

#### 2.2.3.6 Obat-Obatan

Beberapa obat dapat mengakibatkan atau menurunkan tekanan darah seperti obat anti hipertensi, diuretika pelancar air kencing yang diharapkan mengurangi volume input dan anti hipertensi non farmakologik berupa tindakan pengobatan suportif sesuai anjuran *Join National Committee on Detection, Evaluation and Treatment of Hig Blood Pressure* antara lain turunkan berat badan, kurangi alkohol, hentikan merokok dan berolahraga secara teratur.

#### 2.2.3.7 Faktor Lingkungan Dan Geografi

Faktor lingkungan dan geografi dapat mempengaruhi kemungkinan tinggi rendahnya tekanan darah seseorang. Sebagai contoh, orang yang hidup dipinggir pantai yang setiap hari minum air tanah setempat kemungkinan menderita hipertensi lebih besar karena ia cenderung mengonsumsi kadar garam tinggi dari air yang diminumnya.

#### 2.2.3.8 Pekerjaan

Beberapa pekerjaan, memiliki tekanan tinggi sehingga bisa menimbulkan stres. Stres melalui aktivasi saraf simpatik dapat meningkatkan tekanan darah.

## 2.2.4 Macam-Macam Tekanan Darah

### 2.2.4.1 Tekanan Darah Normal

Tekanan darah yang normal bersifat individual, karena itu terdapat rentang dan variasi dalam batas normal.

Tabel 2.1 Rentang dan Variasi Tekanan Darah Berdasarkan Usia

Usia	Tekanan Darah Rata-Rata	Hipertensi
Bayi baru lahir	40 mmHg	-
1 bulan	85/54 mmHg	-
1 tahun	95/65 mmHg	$\geq 110/75$ mmHg
6 tahun	105/65 mmHg	$\geq 120/80$ mmHg
10-13 tahun	110/65 mmHg	$\geq 125/85$ mmHg
14-17 tahun	120/80 mmHg	$\geq 135/90$ mmHg
>18 tahun	120/80 mmHg	140/90 mmHg
Lansia >70 tahun	Tek. <i>Diastole</i> Meningkat	

Sumber : JNC VII 2014

### 2.2.4.2 Tekanan Darah Rendah (Hipotensi)

Hipotensi atau tekanan darah rendah adalah tekanan yang rendah sehingga tidak mencukupi untuk perpusi dan oksigenasi jaringan adekuat. Hipotensi dapat berupa hipotensi primer atau sekunder, misal penurunan curah jantung, syok hipovolemik, penyakit addisson atau postural. Dalam Hegner dalam Windi, (2016) hipotensi adalah jika sistolik kurang dari 100 mmHg dan diastolic 60 mmHg.

### 2.2.4.3 Tekanan darah Tinggi (Hipertensi)

Hipertensi atau tekanan darah tinggi yaitu tekanan darah persiten Dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya diatas 90 mmHg

## 2.3 Konsep Hipertensi

### 2.3.1 Pengertian Hipertensi

Tekanan darah tinggi adalah peningkatan tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Hipertensi adalah suatu keadaan dimana terjadi peningkatan tekanan darah secara abnormal dan terus menerus pada beberapa kali pemeriksaan tekanan darah yang disebabkan satu faktor atau beberapa faktor risiko yang tidak berjalan sebagaimana mestinya dalam mempertahankan tekanan darah secara abnormal (Andra, S. W., & Yessie, 2013).

Hipertensi juga didefinisikan sebagai tekanan darah persisten dimana tekanan sistoliknya diatas 140 mmHg dan tekanan diastoliknya diatas 90 mmHg (Padila, 2013). Hipertensi merupakan salah satu penyakit yang paling sering muncul dinegara berkembang seperti Indonesia. Seseorang dikatakan hipertensi dan berisiko mengalami masalah kesehatan apabila setelah dilakukan beberapa kali pengukuran, nilai tekanan darah tetap tinggi. Nilai tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg atau distolik  $\geq 90$  mmHg (Prasetyaningrum, 2014).

Hipertensi atau penyakit darah tinggi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah diatas normal ditunjukkan oleh angka sistolik (bagian atas) dan diastolik (bagian bawah) pada pemeriksaan tensi darah menggunakan alat pengukur tekanan darah baik yang berupa *cuff* air raksa (*sphygmomanometer*) ataupun alat digital lainnya (Pudjiastuti, 2013).

### 2.3.2 Etiologi

Berdasarkan penyebab hipertensi dibagi menjadi 2 golongan (Ardiansyah; 2012) :

### 2.3.2.1 Hipertensi Primer (*Esensial*)

Hipertensi primer adalah hipertensi esensial atau hiperetnsi yang 90% tidak diketahui penyebabnya. Beberapa faktor yang diduga berkaitan dengan berkembangnya hipertensi esensial diantaranya :

a. Genetik

Individu dengan keluarga hipertensi memiliki potensi lebih tinggi mendapatkan penyakit hipertensi.

b. Jenis Kelamin dan Usia

Lelaki berusia 35-50 tahun dan Wanita yang telah menopause berisiko tinggi mengalami penyakit hipertensi.

c. Diet Konsumsi Garam atau Kandungan Lemak

Konsumsi garam yang tinggi atau konsumsi makanan dengan kandungan lemak yang tinggi secara langsung berkaitan dengan berkembangnya penyakit hipertensi.

d. Berat Badan Obesitas

Berat badan yang 25% melebihi berat badan ideal sering dikaitkan dengan berkembangnya hipertensi.

e. Gaya Hidup Merokok dan Konsumsi Alkohol

Merokok dan konsumsi alkohol sering dikaitkan dengan berkembangnya hipertensi karena reaksi bahan atau zat yang terkandung dalam keduanya.

### 2.3.2.2 Hipertensi Sekunder

Hipertensi sekunder adalah jenis hipertensi yang diketahui penyebabnya. Hipertensi sekunder disebabkan oleh beberapa penyakit, yaitu :

a. *Coarctationaorta*, yaitu penyempitan aorta *congenital* yang mungkin terjadi beberapa tingkat pada *aorta toraksi* atau *aorta abdominal*. Penyumbatan pada *aorta*

tersebut dapat menghambat aliran darah sehingga terjadi peningkatan tekanan darah di atas area kontriksi.

- b. Penyakit parenkim dan vaskular ginjal. Penyakit ini merupakan penyakit utama penyebab hipertensi sekunder. Hipertensi renovaskuler berhubungan dengan penyempitan satu atau lebih arteri besar, yang secara langsung membawa darah ke ginjal. Sekitar 90% lesi arteri renal pada pasien dengan hipertensi disebabkan oleh aterosklerosis atau fibrous dyplasia (pertumbuhan abnormal jaringan fibrous). Penyakit parenkim ginjal terkait dengan infeksi, inflamasi, serta perubahan struktur serta fungsi ginjal.
- c. Penggunaan kontrasepsi hormonal (esterogen). Kontrasepsi secara oral yang memiliki kandungan esterogen dapat menyebabkan terjadinya hipertensi melalui mekanisme *renin-aldosteron-mediate volume expansion*. Pada hipertensi ini, tekanan darah akan kembali normal setelah beberapa bulan penghentian oral kontrasepsi.
- d. Gangguan endokrin. Disfungsi medulla adrenal atau korteks adrenal dapat menyebabkan hipertensi sekunder. *Adrenal-mediate hypertension* disebabkan kelebihan primer aldosteron, kortisol, dan katekolamin.
- e. Kegemukan (obesitas) dan malas berolahraga.
- f. Stres, yang cenderung menyebabkan peningkatan tekanan darah untuk sementara waktu.
- g. Kehamilan
- h. Luka bakar
- i. Peningkatan tekanan vaskuler

j. Merokok

Nikotin dalam rokok merangsang pelepasan katekolamin. Peningkatan katekolamin mengakibatkan iritabilitas miokardial, peningkatan denyut jantung serta menyebabkan vasokortison yang kemudian menyebabkan kenaikan tekanan darah.

### 2.3.3 Klasifikasi

Klasifikasi berdasarkan derajat hipertensi (Andra & Yessie, 2013).

#### 2.3.3.1 Berdasarkan JNC VII :

Derajat	Tekanan Sistolik (mmHg)	Tekanan Diastolik (mmHg)
Normal	< 120	Dan < 80
Pre-hipertensi	120-139	Dan 80-90
Hipertensi derajat I	140-159	Atau 90-99
Hipertensi derajat II	≥160	Atau ≥100

Tabel 2.2 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan JNC VII

#### 2.3.3.2 Menurut *European Society of Cardiology* :

Kategori	Tekanan Sistolik (mmHg)		Tekanan Diastolik (mmHg)
Optimal	<120	dan	<80
Normal	120-129	dan/atau	80-84
Normal tinggi	130-139	dan/atau	85-89
Hipertensi derajat I	140-159	dan/atau	90-99
Hipertensi derajat II	160-179	dan/atau	100-109
Hipertensi derajat III	≥180	dan/atau	≥110
Hipertensi sistolik terisolasi	≥190	dan	<90

Tabel 2.3 Klasifikasi Hipertensi Berdasarkan *European Society of Cardiology*

#### 2.3.4 Faktor Yang Mempengaruhi

Menurut Dalimarta dalam Windi, (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi hipertensi adalah :

##### 2.3.4.1 Faktor Genetik

Sekitar 70-80% penderita hipertensi esensial ditemukan riwayat hipertensi didalam keluarga. Apabila riwayat hipertensi didapatkan pada kedua orang tua maka dugaan hipertensi esensial lebih besar. Hipertensi juga banyak dijumpai pada penderita kembar monozigot.

##### 2.3.4.2 Kelebihan Berat Badan (*Overweight*)

Setiap kenaikan berat badan sekitar 0,5 kg meningkatkan sistolik 1 mmHg dan diastolik 0,5 mmHg. Ini menandakan resiko terserang hipertensi juga semakin tinggi. Selain itu kelebihan lemak tubuh akibat berat badan naik diduga akan meningkatkan volume plasma, menyempitkan pembuluh darah dan memacu jantung untuk bekerja lebih berat.

##### 2.3.4.3 Usia

Bagi kebanyakan orang, tekanan darah meningkat seiring dengan bertambahnya usia. Bagi kaum pria resiko ini lebih cepat terjadi, yaitu 45-50 tahun. Karena adanya *hormone* penyebab mentruasi, resiko hipertensi pada wanita dapat ditekan dan baru muncul 7-10 tahun setelah menopause.

##### 2.3.4.4 Konsumsi Garam

Asupan garam kurang dari tiga gram perhari menyebabkan prevelensi hipertensi yang rendah sedangkan jika asupan garam antara 5-15 gram perhari prevalensi hipertensi meningkat menjadi 15-20%. Garam mempunyai sifat menahan air, konsumsi garam yang berlebihan dengan sendirinya akan menaikkan tekanan darah.

##### 2.3.4.5 Alkohol

Alkohol merangsang dilepasnya epineprin atau adrenalin yang membuat adrenalin vasokontraksi dan menyebabkan penimbunan air dan natrium.

#### 2.3.4.6 Merokok

Hipertensi juga dirangsang oleh adanya nikotin dalam batang rokok yang dihisap seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nikotin dapat meningkatkan penggumpulan darah dalam pembuluh darah. Selain itu, nikotin juga dapat menyebabkan terjadinya pengapuran pada dinding pembuluh darah.

#### 2.3.4.7 Olahraga

Orang yang kurang aktif berolahraga pada umumnya cenderung mengalami kegemukan. Olahraga juga dapat mengurangi atau mencegah obesitas serta mengurangi asupan garam kedalam tubuh. Garam akan keluar dari dalam tubuh bersama keringat,

#### 2.3.4.8 Stres

Secara teoritis, stress yang terus menerus atau berlangsung lama akan meninggikan kadar katekolamin dan tekanan darah, sehingga mengakibatkan penyempitan pembuluh darah arteri coroner. Ketegangan emosional (stres) dapat memicu pelepasan hormon yang bersifat vasokonstriktif yaitu hormon darah adrenalin dan non adrenalin. Jika pelepasan hormon tersebut terjadi secara terus menerus akan menyebabkan tekanan darah tinggi.

#### 2.3.4.9 Jenis Kelamin

Hipertensi lebih mudah menyerang kaum laki-laki daripada perempuan. Hal itu kemungkinan karena laki-laki banyak memiliki faktor pendorong terjadinya hipertensi, seperti stres kelelahan dan makanan tidak terkontrol. Adapun hipertensi pada perempuan peningkatan resiko

terjadi setelah masa menopause karena penurunan hormon estrogen.

### 2.3.5 Manifestasi Klinis

Gejala umum yang ditimbulkan akibat menderita hipertensi tidak sama pada tiap orang, bahkan terkadang timbul tanpa gejala. Secara umum, gejala yang dikeluhkan oleh penderita hipertensi adalah sebagai berikut (Aspiani, 2014) :

2.3.5.1 Sakit kepala

2.3.5.2 Rasa pegal dan tidak nyaman pada tengkuk

2.3.5.3 Perasaan berputar seperti tujuh keliling dan ingin jatuh

2.3.5.4 Berdebar atau detak jantung terasa cepat

2.3.5.5 Telinga berdenging

Menurut Tambayong (dalam Nuraif, A. H., & Kusuma, 2016), tanda dan gejala pada hipertensi dibedakan menjadi :

2.3.5.1 Tidak ada gejala

Tidak ada gejala yang spesifik yang dapat dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah, selain penentuan tekanan arteri oleh dokter yang memeriksa. Hal ini berarti hipertensi arterial tidak akan pernah terdiagnosa jika tekanan darah tidak teratur.

2.3.5.2 Gejala yang lazim

Sering dikatakan bahwa gejala terlazim yang menyertai hipertensi meliputi nyeri kepala dan kelelahan. Dalam kenyataannya ini merupakan gejala terlazim yang mengenai kebanyakan pasien yang mencari pertolongan medis.

Beberapa pasien yang menderita hipertensi yaitu :

- a. Mengeluh sakit kepala, pusing
- b. Lemas, kelelahan
- c. Sesak nafas
- d. Gelisah

- e. Mual
- f. Muntah
- g. Epistaksis
- h. Kesadaran menurun

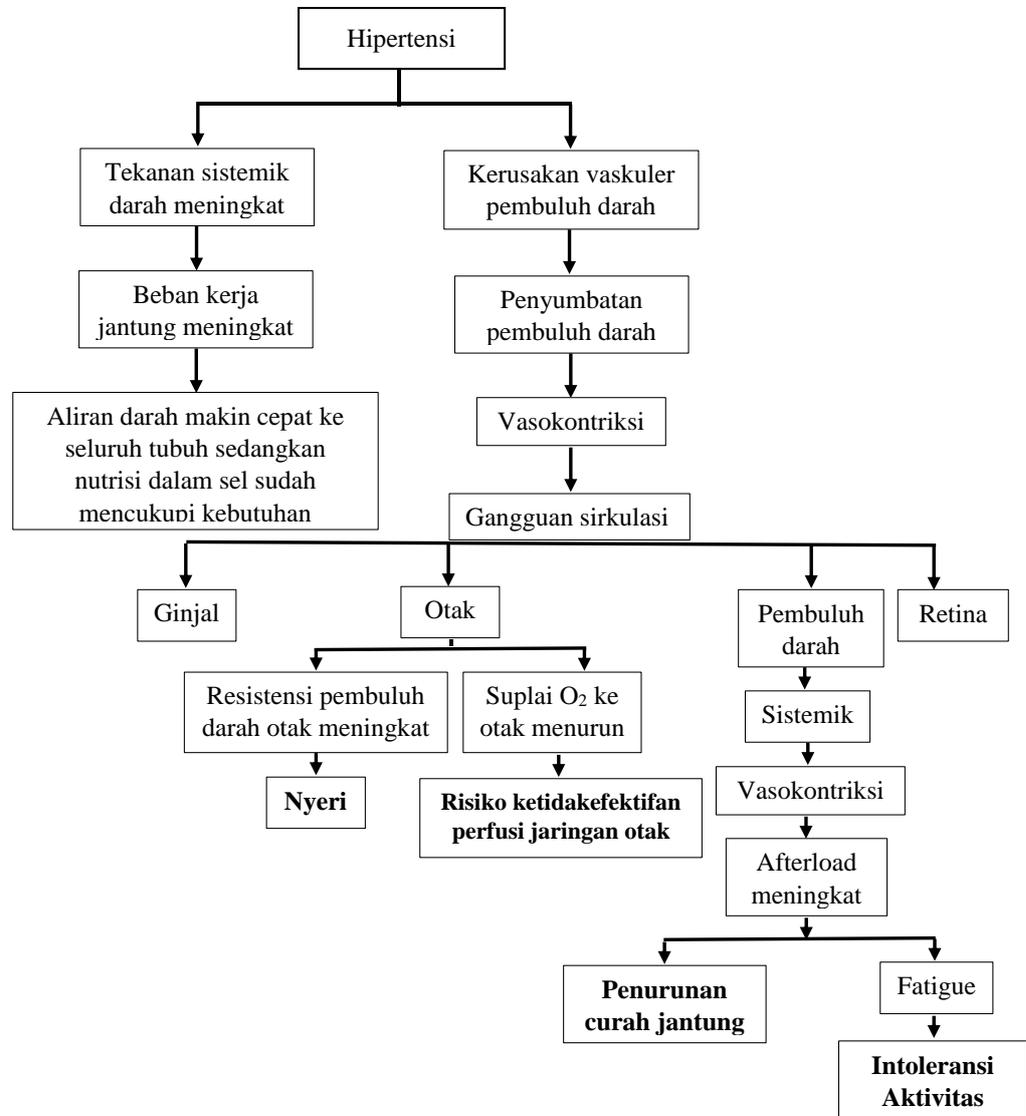
### 2.3.6 Patofisiologi

Hipertensi atau yang sering disebut tekanan darah tinggi dimana tekanan sistolik  $>140$  dan diastolik  $>90$  (WHO). Secara umum faktor yang mempengaruhi tekanan adalah Jantung dan Pembuluh darah, dimana tinggi dan rendahnya tekanan darah dipengaruhi oleh jantung memompa darah dan elastisitas pembuluh darah. Sistol dihasilkan dari kontraksi jantung, dan sistol merupakan fase dimana jantung relaksasi atau fase dimana darah dari seluruh tubuh masuk ke jantung, sedangkan pembuluh darah yang menyempit atau vasokonstriksi dapat menyebabkan tekanan darah menjadi tinggi.

Pada penderita hipertensi biasanya terjadi kerusakan vaskuler pembuluh darah sehingga terjadi vasokonstriksi secara terus menerus yang disebabkan oleh faktor predisposisi berupa gaya hidup yang tidak sehat, merokok, minum minuman beralkohol, usia, jenis kelamin, dan obesitas.

Pada saat bersamaan dimana sistem saraf simpatis merangsang pembuluh darah sebagai respon rangsang emosi, kelenjar adrenal juga terangsang mengakibatkan tambahan aktifitas vasokonstriksi. Medula adrenal mensekresi epineprin yang menyebabkan vasokonstriksi.

### 2.3.7 Pathway Hipertensi



Sumber: Mufarokhah (2019)

### 2.3.8 Komplikasi

Menurut (Ardiansyah, 2012) komplikasi dari hipertensi adalah :

#### 2.3.8.1 Stroke

Stroke akibat dari pecahnya pembuluh yang ada di dalam otak atau akibat embolus yang terlepas dari pembuluh nonotak. Stroke bisa terjadi pada hipertensi kronis apabila arteri-arteri yang memperdarahi otak mengalami hipertrofi

dan penebalan pembuluh darah sehingga aliran darah pada area tersebut berkurang. Arteri yang mengalami aterosklerosis dapat melemah dan meningkatkan terbentuknya aneurisma.

#### 2.3.8.2 Infark Miokardium

*Infark miokardium* terjadi saat arteri koroner mengalami arterosklerotik tidak pada menyuplai cukup oksigen ke miokardium apabila terbentuk thrombus yang dapat menghambat aliran darah melalui pembuluh tersebut. Karena terjadi hipertensi kronik dan hipertrofi ventrikel maka kebutuhan oksigen miokardium tidak dapat terpenuhi dan dapat terjadi iskemia jantung yang menyebabkan infark.

#### 2.3.8.3 Gagal Ginjal

Kerusakan pada ginjal disebabkan oleh tingginya tekanan pada kapiler-kapiler glomerulus. Rusaknya glomerulus membuat darah mengalir ke unit fungsional ginjal, neuron terganggu, dan berlanjut menjadi hipoksik dan kematian. Rusaknya glomerulus menyebabkan protein keluar melalui urine dan terjadilah tekanan *osmotik koloid* plasma berkurang sehingga terjadi edema pada penderita hipertensi kronik.

#### 2.3.8.4 Ensefalopati

Ensefalopati (kerusakan otak) terjadi pada hipertensi maligna (hipertensi yang mengalami kenaikan darah dengan cepat). Tekanan yang tinggi disebabkan oleh kelainan yang membuat peningkatan tekanan kapiler dan mendorong cairan ke dalam ruang interstisium diseluruh susunan saraf pusat. Akibatnya neuro-neuro disekitarnya terjadi koma dan kematian.

### 2.3.9 Penatalaksanaan

Setiap program terapi memiliki suatu tujuan yaitu untuk mencegah kematian dan komplikasi, dengan mencapai dan mempertahankan tekanan darah arteri pada atau kurang dari 140/90 mmHg (130/80 mmHg untuk penderita diabetes melitus atau penderita penyakit ginjal kronis) kapan pun jika memungkinkan (Smeltzer & Bare, 2013).

2.3.9.1 Pendekatan nonfarmakologis mencakup penurunan berat badan; pembatasan alkohol dan natrium; olahraga teratur dan relaksasi. Diet DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*) tinggi buah, sayuran, dan produk susu rendah lemak telah terbukti menurunkan tekanan darah tinggi (Smeltzer & Bare, 2013).

2.3.9.2 Pilih kelas obat yang memiliki efektivitas terbesar, efek samping terkecil, dan peluang terbesar untuk diterima pasien. Dua kelas obat tersedia sebagai terapi lini pertama : diuretik dan penyekat beta (Smeltzer & Bare, 2013).

2.3.9.3 Tingkatkan kepatuhan dengan menghindari jadwal obat yang kompleks (Smeltzer & Bare, 2013).

Menurut (Irwan, 2016), tujuan pengobatan hipertensi adalah mengendalikan tekanan darah untuk mencegah terjadinya komplikasi, adapun penatalaksanaannya sebagai berikut :

#### 2.3.9.1 Non Medikamentosa

Pengendalian faktor risiko. Promosi kesehatan dalam rangka pengendalian faktor risiko, yaitu :

- a. Turunkan berat badan pada obesitas.
- b. Pembatasan konsumsi garam dapur (kecuali mendapat HCT).
- c. Hentikan konsumsi alkohol.
- d. Hentikan merokok dan olahraga teratur.
- e. Pola makan yang sehat.

- f. Istirahat cukup dan hindari stress.
- g. Pemberian kalium dalam bentuk makanan (sayur dan buah) diet hipertensi.

Penderita atau mempunyai riwayat keluarga dengan hipertensi diharapkan lebih hati-hati terhadap makanan yang dapat memicu timbulnya hipertensi, antara lain :

- a. Semua makanan termasuk buah dan sayur yang diolah dengan menggunakan garam dapur/ soda, biskuit, daging asap, dendeng, abon, ikan asin, telur pindang, sawi asin, asinan, acar, dan lainnya.
- b. Otak, ginjal, lidah, keju, margarin, mentega biasa, dan lainnya.
- c. Bumbu-bumbu; garam dapur, baking *powder*, soda kue, vetsin, kecap, terasi, tomat kecap, petis, taoco, dan lain-lain.

#### 2.3.9.2 Medikamentosa meliputi :

Hipertensi ringan sampai sedang, dicoba dulu diatasi dengan pengobatan non medikamentosa selama 2-4 minggu. Medikamentosa hipertensi *stage* 1 mulai salah satu obat berikut :

- a. *Hidroklorotiazid (HCT)* 12,5-25 mg/hari dosis tunggal pagi hari
- b. *Propranolol* 2 x 20-40 mg sehari.
- c. *Methyldopa*
- d.  $MgSO_4$
- e. Kaptopril 2-3 x 12,5 mg sehari
- f. Nifedipin *long acting* (*short acting* tidak dianjurkan)  
1 x 20-60 mg
- g. *Tensigard* 3 x 1 tablet
- h. *Amlodipine* 1 x 5-10 mg

- i. *Diltiazem* (3 x 30-60 mg sehari) kerja panjang 90 mg sehari.

Sebaiknya dosis dimulai dengan yang terendah, dengan evaluasi berkala dinaikkan sampai tercapai respons yang diinginkan. Lebih tua usia penderita, penggunaan obat harus lebih hati-hati. Hipertensi sedang sampai berat dapat diobati dengan kombinasi HCT + *propranolol*, atau HCT + kaptopril, bila obat tunggal tidak efektif. Pada hipertensi berat yang tidak sembuh dengan kombinasi di atas, ditambahkan metildopa 2 x 125-250 mg. Penderita hipertensi dengan asma bronchial jangan beri *beta blocker*. Bila ada penyulit/ hipertensi emergensi segera rujuk ke rumah sakit.

## **2.4 Terapi Rendam Kaki Air Hangat Dengan Campuran Garam dan Serai**

### **2.4.1 Definisi**

Terapi air adalah metode perawatan dan penyembuhan dengan menggunakan air untuk mendapatkan efek-efek terapis. Air secara khusus memiliki kualitas yang unik karena menempelkan sesuatu yang hangat pada jaringan kulit, maka otot akan relaks dan pembuluh darah akan terbuka lebih lebar, sehingga menyebabkan semakin banyak darah yang bisa mencapai jaringan dalam tubuh dan kualitas ini dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk mencapai respon tubuh yang bisa menyembuhkan symptom dan meningkatkan mekanisme tubuh dalam menghadapi ancaman eksternal.

Hidroterapi kaki (rendam kaki) adalah salah satu macam dari hidroterapi dengan menggunakan air hangat yang dicampur dengan rempah-rempah untuk merendam kaki yang Lelah, pegal

kering, dan mengelupas. Secara alamiah, air hangat memiliki dampak fisiologis bagi tubuh seperti mengurangi beban pada sendi-sendi penopang berat badan. Efek tersebut memiliki berbagai dampak, salah satunya pada pembuluh darah. Dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar (Edy Kuswantoro, 2021).

#### 2.4.2 Manfaat

Air hangat yang digunakan memiliki suhu 35-39° C, sesuai dengan standar internasional. Suhu air tersebut bisa meningkatkan kelenturan jaringan otot ikat, kelenturan pada struktur otot, mengurangi rasa nyeri, dan memberikan pengaruh pada system pembuluh darah yaitu fungsi jantung dan pernafasan atau paru-paru.

#### 2.4.3 Garam

Garam adalah sejenis mineral yang lazim dimakan manusia. Bentuknya kristal putih, seringkali dihasilkan dari air laut. Biasanya garam yang tersedia secara umum adalah *Natrium Klorida (NaCl)*, dengan komposisi *natrium* (40%) dan *klorida* (60%). Garam mempunyai karakteristik higroskopis yang berarti mudah menyerap air, dengan Tingkat kepadatan sebesar 2,16 g/cm<sup>3</sup>, titik lebur pada Tingkat suhu 801°C dan titik didih pada 1465°C, serta kelarutan dalam air adalah 35,9 g/100 mL (25°C).

#### 2.4.4 Manfaat Garam

Menurut Sasongkowati (2014) manfaat dari garam yaitu sebagai berikut :

- a. Menjaga keseimbangan cairan dalam tubuh
- b. Membantu sel saraf meneruskan impuls elektrik
- c. Menjaga fungsi otot, terutama untuk kontraksi dan relaksasi
- d. Perawatan kulit berminyak

- e. Mengatasi mata Lelah
- f. Mengangkat sel-sel kulit mati
- g. Perawatan kulit kaki
- h. Untuk minuman kesehatan
- i. Untuk cairan infuse
- j. Untuk cairan dialisat

#### 2.4.5 Serai

Serai adalah tumbuhan anggota suku rumput-rumputan yang dimanfaatkan sebagai bumbu dapur untuk mengharumkan makanan. Tumbuhan serai memiliki batang yang tegak atau condong, membentuk rumpun, pendek, massif, bulat (silindris), gundul sering kali di bawah buku-bukunya berlilin, penampang lintang batang berwarna merah. Daun Tunggal, lengkap, pelapah daun silindris, gundul, sering kali bagian permukaan dalam berwarna merah, ujung berlidah (ligula). Helaian lebih dari separuh menggantung, remasan berbau aromatic. Bunga tersusun dalam malai atau bulir majemuk, bertangkai atau duduk, berdaun.

#### 2.4.6 Manfaat Serai

Menurut Nuris (2014), manfaat dari serai adalah untuk mengurangi bau badan tak sedap, bahan pengawet alami, obat nyamuk/ anti serangga, melegakan hidung dan tenggorokan, menyedapkan minuman, meredakan nyeri haid dan mual, menurunkan tekanan darah, menghaluskan kulit dan menghilangkan jerawat, sebagai bumbu dapur (mengharumkan makanan), mengatasi sakit perut, gangguan pencernaan, diare dan masuk angin

#### 2.4.7 Indikasi

Menurut (Augin & Soesanto, 2022) indikasi dari terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai, yaitu :

##### a. Penurunan Tekanan Darah

Terapi ini telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Rendam kaki dengan air hangat membantu memperlebar pembuluh darah, sehingga meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan tekanan darah.

##### b. Relaksasi dan Pengurangan Stress

Air hangat dan aroma serai memberikan efek relaksasi yang dapat membantu mengurangi stress, salah satu faktor pemicu hipertensi.

##### c. Peningkatan Sirkulasi Darah

Kombinasi air hangat dan garam meningkatkan sirkulasi darah, yang membantu mengurangi beban kerja jantung dan menurunkan tekanan darah.

##### d. Efek Anti-Inflamasi dan Detoksifikasi

Serai memiliki sifat anti-inflamasi dan dapat membantu dalam proses detoksifikasi tubuh, yang bermanfaat bagi kesehatan secara keseluruhan.

#### 2.4.8 Kontraindikasi

Menurut (Augin & Soesanto, 2022), kontraindikasi terapi terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai, yaitu :

##### a. Alergi atau Iritasi Kulit

Pasien dengan kulit sensitive atau alergi terhadap garam atau serai harus berhati-hati, karena terapi ini bisa menyebabkan iritasi kulit atau reaksi alergi.

##### b. Diabetes dengan *Neuropati Perifer*

Pasien hipertensi dengan diabetes yang memiliki komplikasi *neuropati perifer* harus berhati-hati karena adanya risiko luka atau infeksi akibat ketidakpekaan terhadap suhu air.

c. Gangguan Sirkulasi yang Parah

Pasien dengan gangguan sirkulasi darah yang parah atau masalah vascular harus menghindari terapi ini karena perubahan suhu mendadak bisa memperburuk kondisi mereka.

d. Infeksi Kulit atau Luka Terbakar

Pasien dengan infeksi kulit aktif atau luka terbuka sebaiknya menghindari terapi ini untuk mencegah infeksi lebih lanjut atau iritasi.

#### 2.4.9 Teknik Hidroterapi Kaki

Setyoadi dan Kushariyadi (2019), langkah yang perlu dipersiapkan sebelum berendam adalah sebagai berikut :

- a. Rebus 1 batang serai di geprek terlebih dahulu dalam 2 liter air sampai mendidih dan beraroma harum
- b. Tambahkan garan  $\frac{1}{2}$  sendok makan (gunanya untuk membantu melancarkan peredaran darah)
- c. Saring ekstrak serai tersebut dengan penyaring/saringan
- d. Tuang dalam ember yang telah di isi air air hangat (35-39° C)
- e. Responden duduk rileks dan rendam kaki dalam ember selama 15-20 menit
- f. Cuci dan bilas kaki dengan air hangat

Menurut Wang dkk (2018) terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai dapat dihentikan jika :

- a. Tanda-tanda iritasi atau alergi
- b. Ketidaknyamanan atau nyeri
- c. Hasil yang diinginkan tercapai
- d. Kondisi medis tertentu

Terapi dapat dilanjutkan jika :

- a. Setelah iritasi atau alergi hilang
- b. Setelah konsultasi medis
- c. Ketika kebutuhan Kembali muncul

#### 2.4.10 Waktu Pelaksanaan

Terapi merendam kaki dengan air hangat adalah satu metode perawatan kesehatan yang populer di kalangan Masyarakat Cina. Terapi rendam kaki dengan air hangat mencapai serangkaian perawatan kesehatan yang efisien melalui tindakan pemanasan, tindakan mekanisme dan kimia air. Kaki sebaiknya harus direndam 1 kali dalam sehari kedalam ember yang agak dalam lebih dari 15 cm ( $\pm$  setengah ember) sehingga betis bisa direndam, keluarkan kaki saat mulai berkeringat sedikit, karena berkeringat menunjukkan saluran energi tidak lagi berkembang. Terapi ini juga merupakan cara yang baik untuk mencegah stroke dan menurunkan tekanan darah tinggi. Pelaksanaan terapi ini bisa dilakukan selama 15-20 menit per sesi. Frekuensi terapi ini bisa bervariasi tergantung pada tujuan dan kondisi kesehatan individu, namun umumnya dilakukan 2-3 kali seminggu untuk mendapatkan hasil yang optimal (Siregar, 2019).

Secara ilmiah air hangat mempunyai dampak pada pembuluh darah. Dimana hangatnya air membuat sirkulasi darah menjadi lancar, yang kedua adalah faktor pembebanan di dalam air yang akan menguatkan otot-otot dan ligament yang mempengaruhi sendi di tubuh. Air hangat mempunyai dampak fisiologis bagi tubuh sehingga rendam kaki air hangat dapat digunakan sebagai salah satu terapi yang dapat memulihkan otot sendi yang kaku serta menyembuhkan stroke.

## 2.5 Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi

Asuhan keperawatan keluarga merupakan suatu rangkaian kegiatan dalam praktek keperawatan yang diberikan pada klien sebagai anggota keluarga pada tatanan komunitas dengan menggunakan proses keperawatan, berpedoman pada standar keperawatan dalam lingkup wewenang serta tanggung jawab keperawatan (WHO, 2014).

Asuhan keperawatan keluarga adalah suatu rangkaian yang diberikan melalui praktik keperawatan dengan sasaran keluarga. Asuhan ini bertujuan untuk menyelesaikan masalah kesehatan yang dialami keluarga dengan menggunakan pendekatan proses keperawatan, yaitu sebagai berikut (Heniwati, 2008) :

### 2.5.1 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 adalah :

#### 2.5.1.1 Data Umum

Pengkajian terhadap data umum keluarga meliputi :

- a. Nama kepala keluarga
- b. Alamat
- c. Pekerjaan kepala keluarga
- d. Pendidikan kepala keluarga
- e. Komposisi keluarga dan genogram
- f. Tipe keluarga
- g. Suku bangsa
- h. Agama
- i. Status sosial ekonomi keluarga
- j. Aktifitas rekreasi keluarga

#### 2.5.1.2 Riwayat dan Tahap Perkembangan Keluarga

- a. Tahap perkembangan keluarga saat ini ditentukan dengan anak tertua dari keluarga inti
- b. Tahap keluarga yang belum terpenuhi yaitu menjelaskna 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.

#### 2.5.1.3 Pengkajian Lingkungan

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

#### 2.5.1.4 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.
- e. Fungsi keluarga :
  - Fungsi afektif, 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.
  - Fungsi sosialisai, yaitu perlu mengkaji bagaimana berinteraksi atau hubungan dalam keluarga, sejauh mana anggota keluarga belajar disiplin, norma, budaya dan perilaku.
  - Fungsi perawatan kesehatan, yaitu menjelaskan sejauh mana keluarga menyediakan makanan, pakaian, perlu dukungan serta merawat anggota keluarga yang sakit. Sejauh mana pengetahuan keluarga mengenal sehat sakit. Kesanggupan keluarga dalam melaksanakan perawatan kesehatan dapat dilihat dari kemampuan keluarga dalam melaksanakan tugas kesehatan keluarga, yaitu mampu mengenal masalah kesehatan, mengambil keputusan untuk melakukan tindakan, melakukan perawatan kesehatan pada anggota keluarga yang sakit, menciptakan lingkungan yang dapat

meningkatkan kesehatan dan keluarga mampu memanfaatkan fasilitas kesehatan yang terdapat di lingkungan setempat.

- 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.

f. Stress dan Koping Keluarga

- Stressor jangka pendek dan Panjang
- Kemampuan keluarga berespon terhadap situasi/stressor
- Strategi koping yang digunakan keluarga bila menghadapi permasalahan
- Pemeriksaan fisik

2.5.2 Diagnosa Keperawatan yang Mungkin Muncul

Dari pengkajian asuhan keperawatan keluarga di atas maka diagnose keperawatan keluarga yang mungkin muncul adalah :

2.5.2.1 Manajemen keluarga tidak efektif, yaitu pola penanganan masalah kesehatan dalam keluarga tidak memuaskan untuk memulihkan kondisi kesehatan anggota keluarga.

2.5.2.2 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.

- 2.5.2.3 Pemeliharaan kesehatan tidak efektif, yaitu ketidakmampuan mengidentifikasi, mengelola dan atau menemukan bantuan untuk mempertahankan kesehatan.
- 2.5.2.4 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.
- 2.5.2.5 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.
- 2.5.2.6 Ketidakberdayaan, persepsi bahwa tindakan seseorang tidak akan mempengaruhi hati secara signifikan, persepsi kurang kontrol pada situasi saat ini atau yang akan datang.
- 2.5.2.7 Ketidakmampuan coping keluarga, yaitu perilaku orang terdekat (anggota keluarga) yang membatasi kemampuan dirinya dan 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:
- a. Ketidakmampuan keluarga mengenal masalah hipertensi yang terjadi pada anggota keluarga
  - b. Ketidakmampuan keluarga mengambil keputusan yang tepat untuk mengatasi penyakit hipertensi
  - c. Ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga dengan hipertensi

- d. Ketidakmampuan keluarga dalam memelihara atau memodifikasi lingkungan yang dapat mempengaruhi penyakit hipertensi
- e. Ketidakmampuan keluarga menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan guna perawatan dan pengobatan hipertensi

### 2.5.3 Membuat Perencanaan

Menurut Suprajitno perencanaan keperawatan mencakup tujuan umum dan khusus yang didasarkan pada masalah yang dilengkapi dengan kriteria dan standar yang mengacu pada penyebab. Selanjutnya merumuskan tindakan keperawatan yang berorientasi pada kriteria dan standar. Perencanaan yang dapat dilakukan pada asuhan keperawatan keluarga dengan hipertensi ini adalah sebagai berikut :

#### 2.5.3.1 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.

2.5.3.2 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.

2.5.3.3 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 hipertensi

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

Intervensi :

- b. Jelaskan pada keluarga cara-cara pencegahan penyakit hipertensi
- c. Jelaskan pada keluarga tentang manfaat istirahat, diet yang tepat dan olahraga khususnya untuk anggota keluarga yang menderita hipertensi.

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

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

2.5.3.5 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 untuk penyakit hipertensi.

Tabel 2.4 Ananlisis Jurnal

No	Judul Jurnal	P (Population)	I (Intervention)	C (Comparison)	O (Outcome)
1.	Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat dengan Garam dan Serai Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Tigo Baleh Bukittinggi oleh Yossi Fitria dkk (2021)	Lansia hipertensi di Puskesmas Tigo Baleh Bukittinggi	Terapi rendam kaki air hangat dengan campuran garam dan serai	Tidak ada terapi atau konvensional tanpa garam dan serai	Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.
2.	Terapi Rendam Kaki Air Hangat Pada Penderita Hipertensi oleh Shinta Mayang	Penderita hipertensi di Desa Kangkung	Terapi rendam kaki air hangat	Tidak ada terapi atau konvensional tanpa tambahan bahan	Penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik

	dkk (2022)				
--	------------	--	--	--	--

Kesimpulan PICO:

a. Intervensi dengan Garam dan Serai:

- Population: Lansia hipertensi.
- Intervention: Rendam kaki dengan air hangat, garam, dan serai.
- Outcome: Penurunan tekanan darah lebih signifikan karena kombinasi bahan tambahan yang mungkin meningkatkan efek relaksasi dan penurunan tekanan darah.

b. Intervensi dengan Air Hangat Saja:

- Population: Penderita hipertensi umum.
- Intervention: Rendam kaki dengan air hangat saja.
- Outcome: Penurunan tekanan darah juga signifikan, namun mungkin kurang dibandingkan dengan penambahan garam dan serai.

Berdasarkan analisis PICO, terapi rendam kaki dengan campuran garam dan serai menunjukkan potensi manfaat tambahan dalam menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi dibandingkan dengan hanya menggunakan air hangat. Oleh karena itu, metode ini dapat dipertimbangkan untuk diterapkan lebih luas, terutama dalam setting klinis untuk manajemen hipertensi.