

peringkat ke 2 dari 10 kasus penyakit terbesar di puskesmas Simalingkar sekitar 2313 jiwa yang menderita hipertensi.

Hipertensi atau meningkatnya tekanan darah terus menerus pada pasien Hipertensi akan menimbulkan perubahan kesehatan yaitu perubahan kondisi fisik dan psikologis bagi penderita. Akibat yang terjadi jika penderita Hipertensi tidak mampu segera beradaptasi dengan perubahan adalah munculnya rasa nyeri, yang terjadi akibat kerusakan pembuluh darah. Perubahan struktur dalam arteri menyebabkan penyumbatan pembuluh darah, kemudian pembuluh darah yang menyempit menyebabkan penurunan O₂ ke otak menurun dan peningkatan CO₂, sehingga tekanan vaskuler meningkat dan menyebabkan nyeri kepala (Rusadi & Rasyid, 2021).

Salah satu keluhan yang sering dirasakan oleh penderita Hipertensi serta bisa memperberat Hipertensinya yaitu rasa nyeri atau perasaan tidak nyaman dalam tubuh. Sensasi nyeri ini akan memicu pengeluaran hormon-hormon stres merangsang sistem syaraf simpatis. Kedua mekanisme tersebut akan memicu terjadinya vasokonstriksi yang semakin memperberat kondisi Hipertensinya. Pada penderita Hipertensi dapat muncul beberapa diagnosis keperawatan, salah satu yang sering terjadi yaitu gangguan rasa nyaman : nyeri akut. Nyeri akut merupakan pengalaman sensorik atau emosional yang berkaitan dengan kerusakan jaringan aktual atau fungsional, dengan waktu mendadak atau lambat dan berintensitas ringan hingga berat dan konstan, yang berlangsung tidak lebih dari 3 bulan. Peran perawat keluarga sangat diperlukan dalam membantu keluarga menyelesaikan masalah kesehatan pada penderita Hipertensi (Wirakhmi, dkk, 2018)

Upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk penderita hipertensi adalah dengan menurunkan tekanan darah yang dapat dilakukan dengan dua jenis yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi yaitu menggunakan obat antihipertensi, sedangkan pengobatan non farmakologi yaitu melakukan kebiasaan pola hidup sehat (Muzaenah & Nurhikmah, 2021).

Penanganan secara non farmakologi dapat menjadi alternative penatalaksanaan pada pasien hipertensi, salah satunya adalah dengan memberikan terapi peregangan otot menggunakan Handgrip (*isometric handgrip exercise*). Tekanan darah pada penderita hipertensi dapat menurun dengan cara melakukan aktivitas fisik, selain dapat memberi manfaat besar pada segala usia seperti meningkatkan massa otot, meningkatkan kekuatan

ekstremitas atas, menurunkan tekanan darah dan juga memiliki hubungan positif terhadap penurunan kasus kardiovaskular pada penderita hipertensi sebesar 50% (Aprianti dkk, 2022).

Terapi *isometric handgrip exercise* merupakan suatu latihan dengan menggunakan alat handgrip, bentuk latihannya dengan mengontraksikan otot tangan secara statis tanpa diikuti dengan pergerakan berlebih dari otot dan sendi, selain latihan pada tangan, pernapasan juga diatur sehingga memberikan efek ketenangan bagi pasien. Terapi ini dilakukan dalam waktu pendek secara kontinyu selama 2-5 menit dalam 5 hari berturut-turut, yang dapat menyebabkan tekanan darah dan denyut jantung mencapai nilai stabil, menurunkan tekanan darah sekitar 7 mmHg untuk sistolik dan 5 mmHg untuk diastolik, tidak berisiko injuri (Sutrisno & Rekawati, 2021)

Terapi yang dilakukan termasuk kegiatan yang sederhana, dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, serta hanya memerlukan alat yang sederhana, alat handgrip juga sangat gampang ditemukan di toko alat olahraga atau di online shop, sehingga dapat memudahkan penderita hipertensi melakukan terapi *isometric handgrip exercise* secara mandiri. Terapi *isometric handgrip exercise* terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada klien hipertensi, hal ini dibuktikan dari penelitian yang dilakukan oleh Silva et al (2018) dengan judul "*Acute Blood Pressure Responses After Different Isometric Handgrip Exercise Protocols in Hypertensive Patients*" menyatakan bahwa pemberian terapi *isometric handgrip exercise* pada pasien hipertensi, didapatkan hasil dari analisis pada individu setelah diberikan terapi terdapat penurunan tekanan darah diastolik dan denyut jantung dengan hasil p-value 0,000 ($p < 0,05$).

Hasil penelitian lainnya yaitu Yanti & Rizkia (2022) dengan judul "Pengaruh Terapi *Isometric Handgrip Exercise* Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi" menunjukkan bahwa hasil penerapan sebelum dan setelah diberikan terapi *isometric handgrip* selama 5 hari berturut-turut dan dilakukan evaluasi, didapatkan hasil bahwa terapi *isometric handgrip* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Kuis

Penelitian tersebut didukung juga dari hasil penelitian Aprianti dkk (2022) dengan judul "Asuhan Keperawatan dengan Pemberian Terapi *Isometric Handgrip Exercise* untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Mengurangi Nyeri

pada Pasien Hipertensi” menunjukkan bahwa hasil pemberian terapi handgrip exercise sebanyak 2 kali sehari selama 5 hari berturut-turut pada pasien hipertensi, pada responden 1 terjadi penurunan pada tekanan darah sistolik dari pemeriksaan awal 180 mmHg menjadi 130 mmHg, sedangkan pada responden 2 tekanan darah sistolik pemeriksaan awal 170 mmHg menjadi 120 mmHg.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di puskesmas Simalingkar bahwa terapi *isometric handgrip exercise* belum pernah diterapkan di pelayanan kesehatan salah satunya di Wilayah Kerja puskesmas. Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk mengaplikasikan riset tentang *isometric handgrip exercise* tersebut dalam pengelolaan kasus yang dituangkan dalam Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Asuhan Keperawatan Keluarga pada Ny.S dengan Masalah Nyeri Kepala Akut pada Keluarga Tn.B di Wilayah Kerja Puskesmas Simalingkar Kota Medan Tahun 2024”.

B. Rumusan Masalah

Prevalensi kasus Hipertensi yang mengalami peningkatan setiap tahunnya baik di Dunia, Indonesia, Sumatera Utara, Medan dan khususnya di wilayah kerja Puskesmas Simalingkar yang mendasari melakukan asuhan keperawatan keluarga dengan Hipertensi. Dari hasil observasi dan pengkajian dalam keluarga ternyata masalah Hipertensi menimbulkan perubahan kesehatan yaitu perubahan kondisi fisik dan psikologis bagi penderita. Akibat yang terjadi jika penderita Hipertensi tidak mampu segera beradaptasi dengan perubahan adalah munculnya keluhan nyeri kepala, kondisi nyeri kepala Hipertensi yang sering dijumpai adalah nyeri tengkuk dan sudah berlangsung sangat lama melebihi perjalanan suatu penyakit akut. Hasil pengkajian pada keluarga diperoleh data bahwa klien menderita Hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri akut. Keluarga belum mengetahui cara untuk mengontrol nyeri pada penderita Hipertensi agar keluhan nyeri berkurang dan tekanan darah dalam keadaan normal.

Penanganan secara non farmakologi dapat menjadi alternative penatalaksanaan pada pasien hipertensi, salah satunya adalah dengan memberikan terapi peregangan otot menggunakan Handgrip (*isometric handgrip exercise*). Tekanan darah pada penderita hipertensi dapat menurun dengan cara melakukan aktivitas fisik, selain dapat memberi manfaat besar pada segala usia seperti meningkatkan massa otot, meningkatkan kekuatan

ekstremitas atas, menurunkan tekanan darah dan juga memiliki hubungan positif terhadap penurunan kasus kardiovaskular pada penderita hipertensi sebesar 50%.

Dari hasil tersebut penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dan membuat Karya Tulis Ilmiah mengenai “Asuhan Keperawatan Keluarga pada Ny.S dengan Masalah Nyeri Kepala Akut pada Keluarga Tn.B di Wilayah Kerja Puskesmas Simalingkar Kota Medan Tahun 2024”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mahasiswa mampu untuk memperoleh gambaran secara umum dan jelas tentang Asuhan Keperawatan Keluarga pada Ny.S dengan Masalah Nyeri Kepala Akut pada Keluarga Tn.B di Wilayah Kerja Puskesmas Simalingkar Kota Medan Tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Dapat melakukan pengkajian pada keluarga dan pasien hipertensi dengan masalah keperawatan Nyeri Kepala Akut.
- b. Dapat menegakkan diagnosa keperawatan keluarga pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan Nyeri Kepala Akut.
- c. Dapat menyusun intervensi keperawatan keluarga pada pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan Nyeri Kepala Akut.
- d. Dapat melakukan implementasi keperawatan keluarga pada pasien Hipertensi dengan masalah keperawatan Nyeri kepala Akut
- e. Dapat melakukan evaluasi keperawatan keluarga pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan Nyeri Kepala Akut.
- f. Dapat Melakukan Pendokumentasian keperawatan keluarga pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan Nyeri Kepala Akut.

D. Manfaat

1. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai data Evidence base untuk dapat diajarkan sebagai tambahan pembelajaran Keperawatan Keluarga terkhusus tentang asuhan keperawatan keluarga pada pasien hipertensi dengan masalah keperawatan Nyeri Akut.

2. Bagi Pihak Puskesmas

Hasil intervensi ini dapat memberikan manfaat sebagai bahan pengetahuan memberikan masukan atau informasi sehingga dapat di terapkan guna dalam meningkatkan derajat kesehatan dan meningkatkan mutu pelayanan.

3. Bagi Pasien dan Keluarga

Karya tulis ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan keluarga untuk memandirikan keluarga dalam mengambil keputusan, mendiskusikan, dan melakukan perawatan kepada anggota keluarganya yang menderita Hipertensi dengan masalah keperawatan nyeri kepala akut.

BAB II

TINJAUAN KASUS

A. Konsep Keluarga

1. Defenisi

Keluarga terdiri dari dua orang atau lebih yang hidup bersama sejak lahir, menikah, atau adopsi. Keluarga inti atau rumah tangga terdiri dari ayah, ibu, dan anak, dan dianggap sebagai unit terkecil masyarakat (Siregar, dkk, 2021).

Keluarga adalah komunitas sosial terkecil yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak. Hubungan yang terbangun antar anggota keluarga lebih erat dan intim, meskipun keluarga kecil (Prabandari, 2022). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa keluarga adalah kelompok orang yang memiliki hubungan darah satu sama lain.

Makna dan fungsi keluarga merupakan salah satu pengetahuan dasar yang penting untuk dipahami oleh setiap individu. Dengan memahami makna dan fungsi keluarga, dapat memberikan sudut pandang yang lebih luas dalam melihat peran setiap anggota keluarga. Dengan begitu, setiap anggota dapat memberikan tanggung jawab dan mendapatkan hak yang layak dalam keluarga (Prabandari, 2022).

Dari beberapa definisi keluarga diatas dapat disimpulkan bahwa keluarga adalah suatu unit terkecil dalam masyarakat yang merupakan suatu Kumpulan dua individu atau lebih yang terikat oleh darah, perkawinan atau adopsi yang tinggal dalam satu rumah terdiri atas suami dan istri, ibu, ayah, anak, kaka dan adik.

2. Tipe Keluarga

Keluarga yang memerlukan pelayanan kesehatan berasal dari berbagai macam pola kehidupan. Sesuai dengan perkembangan sosial maka tipe keluarga berkembang mengikutinya. Agar dapat mengupayakan peran serta keluarga dalam meningkatkan derajat kesehatan maka perawat perlu mengetahui berbagai tipe keluarga (Widagdo, 2016).

a. Keluarga tradisional

- 1) *The Nuclear family* (keluarga inti), yaitu keluarga yang terdiri atas suami, istri, dan anak, baik anak kandung maupun anak angkat.