

**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA KELUARGA
BPK J KHUSUSNYA IBU S DENGAN MASALAH
PENURUNAN CURAH JANTUNG DI RT 005 RW 07
KELURAHAN LIMO KOTA DEPOK**

Gustiara Widya Utari

Abstrak

Manajemen hipertensi yang efektif, termasuk kepatuhan terhadap pengobatan, penerapan gaya hidup sehat, serta dukungan keluarga, berperan penting dalam menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi serius seperti stroke dan penyakit jantung. Pola hidup tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi garam, stres berlebih, dan kurangnya aktivitas fisik, menjadi pemicu utama hipertensi. Oleh karena itu, edukasi mengenai terapi non-farmakologis, seperti terapi relaksasi otot progresif, sangat dibutuhkan dalam membantu pasien mengontrol tekanan darah secara alami. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga terhadap keluarga Bapak J khususnya Ibu S di RT 005 RW 07 Kelurahan Limo, Kota Depok. Informasi diperoleh melalui wawancara, observasi, dokumentasi, dan pemeriksaan fisik terhadap pasien dewasa yang menderita hipertensi. Masalah utama yang ditemukan dalam keluarga Bapak J adalah penurunan curah jantung. Setelah dilakukan intervensi selama 3x24 jam berupa edukasi tentang hipertensi, pelatihan relaksasi otot progresif, serta pendampingan dalam pengaturan pola makan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa tekanan darah pasien menurun dan pasien merasa lebih nyaman secara fisik maupun psikologis. Edukasi kesehatan, pengelolaan diet, dan terapi relaksasi otot progresif terbukti menjadi intervensi yang efektif dalam pengendalian hipertensi. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengembangkan pendekatan keperawatan keluarga yang lebih inovatif agar masalah keperawatan yang ditemukan dapat ditangani secara optimal dan berkelanjutan.

Kata Kunci: Asuhan Keperawatan Keluarga, Hipertensi, Terapi Relaksasi Otot Progresif.

***FAMILY NURSING CARE FOR MR. J, ESPECIALLY MRS. S
WITH THE PROBLEM OF DECREASED CARDIAC OUTPUT
IN RT 005 RW 07, LIMO VILLAGE, DEPOK CITY.***

Gustiara Widya Utari

Abstract

Effective management of hypertension, including adherence to medication, adoption of a healthy lifestyle, and family support, plays an important role in lowering blood pressure and preventing serious complications such as stroke and heart disease. Unhealthy lifestyles, such as consumption of high-salt foods, excessive stress, and lack of physical activity, are the main triggers of hypertension. Therefore, education about non-pharmacological therapies, such as progressive muscle relaxation therapy, is needed to help patients control blood pressure naturally. This research uses a case study method with a family nursing care approach to Mr. J's family, especially Mrs. S in RT 005 RW 07 Limo Village, Depok City. Information was obtained through interviews, observation, documentation, and physical examination of adult patients suffering from hypertension. The main problem found in Mr. J's family, especially Mrs. S, is a decrease in cardiac output. After intervening for 3x24 hours in the form of education about hypertension, progressive muscle relaxation therapy, and assistance in dietary management, the evaluation results showed that the patient's blood pressure decreased and the patient felt more comfortable physically and psychologically. Health education, diet management, and progressive muscle relaxation therapy proved to be effective interventions in controlling hypertension. It is hoped that further research can develop a family nursing approach.

Keywords: *Family Nursing Care, Hypertension, Progressive Muscle Relaxation Therapy.*