

Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Hipertensi Melalui Edukasi Diet DASH dan Relaksasi Imajinasi Terbimbing (Guider Imagery) Untuk Mengontrol Tekanan Darah di Kelurahan Jatijajar = Nursing Care for Families with Hypertension Through DASH Diet Education and Guided Imagination Relaxation (Guider Imagery) to Control Blood Pressure in Jatijajar Village

Nasitotul Jannah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920548995&lokasi=lokal>

Abstrak

Hipertensi masih menjadi masalah utama di masyarakat Indonesia. Upaya pengendalian tekanan darah dapat dilakukan secara non-farmakologis dengan menerapkan pola diet Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) dan relaksasi imagery terbimbing (guided imagery). Perawat komunitas memiliki peranan penting dalam pengendalian masalah hipertensi. Tujuan utama dari kegiatan implementasi keperawatan bersama klien adalah meningkatkan pengetahuan tentang mengendalikan hipertensi dan membantu dalam proses penerapan pola hidup sehat. Penelitian ini merupakan sebuah case report pada sebuah keluarga dengan individu yang memiliki hipertensi sebagai subjek penelitian. Evaluasi tindakan dilihat dari pemenuhan lima tugas kesehatan keluarga menurut Friedman, di dalam teori keperawatan keluarga. Berdasarkan hasil pengkajian pada keluarga Bapak S, didapat masalah kesehatan terjadi pada Bapak S yang memiliki penyakit hipertensi, dan tekanan darah belum terkontrol. Kebiasaan makan pada keluarga Bapak S masih suka makan makanan yang berlemak,bersantan, dan asin-asin. Masalah keperawatan utama yang muncul adalah risiko ketidakseimbangan tekanan darah. Sebelum dilakukan intervensi, tekanan darah Bapak S 158/96 mmHg dan setelah dilakukan intervensi dengan penerapan diet DASH serta relaksasi imajinasi terbimbing selama 7 hari, tekanan darah Bapak S mengalami penurunan dengan dibuktikan dari hasil pengukuran tekanan darah pada hari ketujuh pemberian intervensi tekanan darah menjadi 123/77 mmHg dan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik sebesar 1,8 mmHg dan diastolik sebesar 2 mmHg. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tekanan darah setelah penerapan intervensi. Diet DASH, yang menitikberatkan pada makanan sehat seperti buah-buahan dan sayuran serta mengurangi garam dan lemak jenuh, efektif dalam menurunkan tekanan darah. Teknik relaksasi imajinasi terbimbing juga membantu mengurangi stres dan berkontribusi pada pengendalian tekanan darah. Hypertension is still a major problem in Indonesian society. Efforts to control blood pressure can be done non-pharmacologically by applying the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet and guided imagery relaxation. Community nurses have an important role in controlling hypertension problems. The main goal of nursing implementation activities with clients is to increase knowledge about controlling hypertension and assist in the process of implementing a healthy lifestyle. This study is a case report on a family with individuals who have hypertension as research subjects. Evaluation of actions is seen from the fulfillment of the five family health tasks according to Friedman, in family nursing theory. Based on the results of the assessment in Mr. S's family, it was found that health problems occurred in Mr. S who had hypertension, and blood pressure was not controlled. Eating habits in Mr. S's family still like to eat fatty, coconut milk, and salty foods. The main nursing problem that arises is the risk of blood pressure imbalance. Before the intervention, Mr. S's blood pressure was 158/96 mmHg and after the intervention with the application of the DASH diet and guided imagery relaxation for 7 days, Mr.

S's blood pressure decreased as evidenced by the results of blood pressure measurements on the seventh day of giving blood pressure interventions to 123/77 mmHg and an average decrease in systolic blood pressure by 1.8 mmHg and diastolic by 2 mmHg. The research results indicate a decrease in blood pressure after intervention. The DASH diet, which emphasizes healthy foods such as fruits and vegetables while reducing salt and saturated fat, is effective in lowering blood pressure. Guided imagery relaxation techniques also help reduce stress and contribute to blood pressure control.