

**UPAYA MENINGKATKAN EFEKTIFITAS PENURUNAN
TEKANAN DARAH DENGAN HIPNOTERAPI PADA
ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA**

JURNAL PUBLIKASI

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Tugas Akhir
Dalam Rangka Menyelesaikan Pendidikan
Program Studi Diploma III Keperawatan**



Disusun Oleh:

NITA RAHAYU
2016.011905

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (ITS)
PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2019**

UPAYA MENINGKATKAN EFEKTIFITAS PENURUNAN TEKANAN DARAH DENGAN HIPNOTERAPI PADA ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA

Nita Rahayu¹, Anis Prabowo², M.Hafiduddin³

¹Mahasiswa DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

²Dosen DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

³Dosen DIII Keperawatan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta
JL.Tulang Bawang Selatan No.26 Tegalsari RT 02 RW 32, Kadipiro, Surakarta

*Email: Nitarahayu@gmail.com

Kata Kunci

Tekanan darah
hipnoterapi
keluarga

Abstrak

Latar Belakang: Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Prevalensi Hipertensi nasional sebesar 25,8%, tertinggi (30,9%), sedangkan terendah (16,8%). Berdasarkan hasil wawancara pada 3 keluarga yang dilaksanakan pada tanggal 13 maret 2019 di desa sragen wetan. Diperoleh data bahwa keluarga belum mengetahui cara yang efektif untuk mengatasi tekanan darah tinggi yang terjadi pada salah satu keluarganya. Ada banyak cara untuk mengatasi tekanan darah tinggi salah satunya dengan hipnoterapi, karena hipnoterapi hanya menggunakan kekuatan sugesti dan kekuatan pikiran yang akan mengubah gelombang otak menjadi kondisi alfa dan theta sehingga langsung merelaksasikan pasien sehingga menjadi lebih nyaman. Tujuan: mengidentifikasi manfaat hipnoterapi untuk menurunkan intensitas tekanan darah tinggi. Metode Penelitian: metode studi kasus ini dengan subyek 3 keluarga yang salah satu anggota keluarga mengalami tekanan darah tinggi dan tidak melakukan penanganan khusus. Metode yang digunakan yaitu pengumpulan data instrumen berupa format asuhan keperawatan keluarga, lembar observasi tekanan darah tinggi, skrip hipnoterapi dan standar operasional prosedur hipnoterapi. analisa data menggunakan perbandingan dengan penelitian sebelumnya dengan etika informed consent, confidentiality, anonymity. Hasil: tekanan darah Ny. S, Ny. W,serta Ny. P mengalami penurunan setelah diberikan hipnoterapi yang melibatkan keluarga. Kesimpulan: pemberian hipnoterapi dapat menurunkan tekanan darah pada asuhan keperawatan keluarga. Kata Kunci: tekanan darah, hipnoterapi, keluarga

EFFORTS TO INCREASE THE EFFECTIVENESS OF BLOOD PRESSURE PRODUCTION BY HYPNOTHERAPY IN FAMILY NURSING CARE

Nita Rahayu¹, Anis Prabowo², M.Hafiduddin³

Keywords

blood
pressure,
hypnotherapy,
family

Abstract

Background: hypertension or high blood pressure is a chronic condition blood pressure in the walls of the arteries. The prevalence of hypertension incidence in indonesia is estimated to 25,8%, highest (30,9%), while the lowest (16,8%). Based on the results of interviews on 3 families conducted on marct 13, 2019 in the sragen wetan village. Ontained data that the family does not know yet an effective way to reduce blood pressure that occurs in family member. There are many ways to reduce blood pressure one of them with hypnotherapy, because hypnotherapy uses only the power of sugesstion and mind power that will tturn brain waves into alpha and theta conditions so that directly relaxes the patient to be more comfortable. Objective: Identify the benefid of hypnotherapy to reduce the intensity of high blood pressure. Research methods: This case study method with the subjects of 3 families with one family member in the form of blood pressure and no special treatment. The method used data collection. Intrumen in the form of family nursing care form, pain observation street, hypnotherapy scrip and Standar Operational Procedure of hypnotherapy. Data analysis used comparison with previous research with informed consent ethics, confidentiality, anonymity. Conclusion: blood pressure Ny. S, Ny. W, Ny. P has decreased after being given hypnotherapi involving the family. Keywords: blood pressure, hypnotherapy, family

PENDAHULUAN

Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil di atas 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat, dengan dua kali pemeriksaan, dan selang waktu lima menit (Yanita, 2017)

Data *World Health Organization (WHO)* tahun 2011 menunjukkan satu milyar orang di dunia menderita Hipertensi, 2/3 diantaranya berada di negara berkembang yang berpenghasilan rendah sampai sedang. Prevalensi Hipertensi akan terus meningkat tajam dan diprediksi pada tahun 2025 sebanyak 29% orang dewasa di seluruh dunia terkena Hipertensi (WHO, 2011).

Menurut Riskesdas (2013) Prevalensi Hipertensi nasional sebesar 25,8%, tertinggi di Kepulauan Bangka Belitung (30,9%), sedangkan terendah di Papua sebesar (16,8%). Berdasarkan data tersebut dari 25,8% orang yang mengalami hipertensi hanya 1/3 yang terdiagnosis, sisanya 2/3 tidak terdiagnosis. Data menunjukkan hanya 0,7% orang yang terdiagnosis tekanan darah tinggi minum obat hipertensi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar penderita Hipertensi tidak menyadari menderita Hipertensi ataupun mendapatkan pengobatan.

Prevalensi kasus hipertensi primer/esensial di Provinsi Jawa Tengah tahun 2012 sebesar 1,67% mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2011 sebesar 1,96% (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2013).

Hipertensi yang tidak mendapat penanganan yang baik menyebabkan komplikasi seperti stroke, penyakit jantung koroner, diabetes, gagal ginjal dan kebutaan. Stroke (51%) dan penyakit jantung koroner (45%) merupakan penyebab kematian tertinggi. Hipertensi telah mengakibatkan kematian sekitar 8 juta orang setiap tahun, dimana 1,5 juta kematian terjadi di Asia Tenggara yang 1/3 populasinya menderita hipertensi sehingga dapat menyebabkan peningkatan beban

biaya kesehatan pendekatan farmakologi atau nonfarmakologi bahkan keduanya digunakan untuk mengobati hipertensi, tergantung pada tingkat awal resiko. Tujuan pengobatan hipertensi adalah menurunkan tekanan darah tinggi dan melindungi organ penting, seperti otak, jantung dan ginjal dari kerusakan. Upaya untuk menanggapi hipertensi yang efektif yaitu bisa dilakukan intervensi kombinasi obat farmakologis seperti: dopamet, angioten, dengan non farmakologis. Intervensi non farmakologi yang dapat digunakan diantaranya adalah pengobatan dengan tanaman tradisional, pijat refleksi, akupunktur dan juga hipnoterapi yang dapat digunakan adalah hipnoterapi (Tiksnadi, 2012).

Hipnoterapi merupakan salah satu teknik yang efektif digunakan dalam pengobatan hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipnoterapi lebih efektif dari pada obat, psikologis dan perawatan lainnya. Hipnosis sedikit atau hampir tidak ada efek samping sama sekali. Keefektifan hipnoterapi dari terapi lainnya yaitu hanya menggunakan kekuatan sugesti dan kekuatan pikiran yang akan mengubah gelombang otak menjadi kondisi *alfa* dan *theta* sehingga langsung merelaksasikan kondisi pasien dan pasien dapat menjadi lebih nyaman dalam waktu yang cukup singkat. Selain itu, karena hipnoterapi tidak menggunakan obat-obatan sehingga, biaya relatif rendah, peralatan yang digunakan sederhana serta metode yang digunakan juga relatif sederhana sehingga mudah dipahami orang banyak (Mohammad, 2011).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk menggunakan hipnoterapi untuk menurunkan tekanan darah tinggi pada Asuhan Keperawatan Keluarga.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian: Karya tulis ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan keluarga. Tempat di Kelurahan Sragen Wetan, Kecamatan Sragen, pada bulan Maret tanggal 13 sampai tanggal 17 maret 2019. Metode pengumpulan data menggunakan

metode observasi, pengukuran, dan dokumentasi. Alat dan instrumen yang digunakan dalam pengambilan data di kasus ini antara lain : Format Asuhan Keperawatan Keluarga (terlampir), Buku tulis, Alat tulis, *Nursing kit*, *Sphygmomanometer*/ tensimeter, Lembar observasi (terlampir)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Diastolik Pada Kelompok Perlakuan Pasien tekanan darah

No	Nama	Pre tes	Post tes
1	Ny. S	140/90	130/70
2	Ny. W	150/90	140/70
3	Ny. P	140/90	130/80

Penurunan tekanan darah setiap klien akan berbeda karena ambang batas tekanan darah orang berbeda (Rakhma, 2012).

Dikatakan efektif apabila terjadi penurunan tekanan darah. Pada ketiga klien terjadi penurunan tekanan darah secara bertahap selama lima hari yakni pada Ny. S dan Ny.W. Hal ini mengindikasikan bahwa hipnoterapi sangat efektif untuk mengatasi penurunan tekanan darah pada asuhan keperawatan keluarga selain itu, karena hiupnoterapi tidak menggunakan obat-obatan sehingga biaya relatif rendah, peralatan yang digunakan sederhana serta yang digunakan juga relatif sederhana sehingga mudah dipahami orang banyak (Aprilia, 2011).

Evaluasi keperawatan keluarga dari diagnosa pada ketiga keluarga tersebut adalah data subyektif: ketiga keluarga mengatakan sudah mengetahui cara yang efektif yaitu hipnoterapi untuk mengatasi tekanan darah tinggi, data obyektif : indikator: menggambarkan faktor penyebab dengan skor 4, menggunakan tindakan pencegahan dengan skor 4, menggunakan tindakan penurunan tekanan darah tanpa analgetik dengan skor 4, analisa : keluarga mampu melakukan upaya mengontrol tekanan darah pada anggota keluarga yang sakit, *Planning* : intervensi dihentikan.

Berdasarkan pengkajian yang dilakukan kepada 3 pasien dengan diagnosa ketidakefektifan manajemen kesehatan keluarga. Pengkajian pada klien 1 dilakukan pada hari Rabu, 13 maret 2019.

Dari hasil pengkajian yang dilakukan dari keluarga Tn. A didapatkan data-data : keluarga Mempunyai 2 orang anak perempuan masih bekerja dan 1 orang anak laki-laki sudah menikah. Keluarga Tn. A merupakan keluarga *single parent*(keluarga duda) dengan status sosial ekonomi cukup serta dalam tahap perkembangan keluarga dengan anak dewasa, didalam riwayat keluarga, Tn. A mengatakan dalam keluarga dan istrinya memiliki riwayat hipertensi. Dan saat ini Ny. S mengalami tekanan darah tinggi. Ny. S pernah mondok dirumah sakit karena penyakit lambung di rumah sakit RSUD Sragen Prijonegoro Keluarga belum mengerti tentang hipertensi dan dalam memberikan perawatan yang efektif kepada Ny. S yang mengalami hipertensi, dari hasil pemeriksaan fisik diperoleh TD:140/90 mmHg, pernafasan: 20x/menit, Nadi: 82x/menit, Suhu: 36°C, Kepala: rambut berwarna hitam bersih dan pendek. Mata simetris, konjungtiva pink. Mulut: tidak ada stomatitis dan mukosa bibir lembab. Leher: tidak ada luka. Ny. S mengatakan tekanan darah tinggi saat jantung terasa berdebar, gelisah,sakit kepala.

Pengkajian pada klien 2 dilakukan pada hari Sabtu, 2 Februari 2019. Dari hasil pengkajian yang dilakukan dari keluarga Tn. N didapatkan data-data : Keluarga Tn. N merupakan inti yang terdiri Ny. W sebagai istridan 3 orang anak 1 orang anak laki-laki sudah menikah, 1 orang anak perempuan masih sekolah masih bekerja, dan yang terakhir msih kuliah. Keluarga Tn. N merupakan keluarga inti dengan status sosial ekonomi cukup serta dalam tahap perkembangan keluarga dengan anak dewasa, didalam riwayat keluarga Tn. N mengatakan dalam keluarganya dan istrinya memiliki penyakit keturunan yaitu: vertigo dan saat ini Ny. W mengalami tekanan darah tinggi. Ny. S belum pernah mondok atau dirawat. Kelurga belum mengerti benar tentang hipertensi dan dalam memberikan perawatan yang efektif kepada Ny. S yang mengalami tekanan darah tinggi, dari hasil pemeriksaan fisik diperoleh TD: 140/90 mmHg, pernafasan: 20x/menit, Nadi: 85x/menit, suhu: 36°C, Kepala: rambut berwarna hitam dan panjang. Mata: simetris, konjungtiva pink.

Mulut: tidak ada stomatitis dan mukosa bibir lembab. Leher: tidak ada pembesaran kelenjar tyroid dan nyeri tekan dan telan. Ekstermitas: ekstermitas atas dan bawah dapat bergerak bebas dan tidak ada luka. Ny. S mengatakan pusing ditengkuk, dan sering lelah.

Pengkajian pada klien 3 dilakukan pada hari Senin, 25 Februari 2019. Dari hasil pengkajian yang dilakukan dari keluarga Tn. S didapatkan data-data: Keluarga Tn. S merupakan inti yang terdiri Ny. P sebagai istri dan 2 orang anak 1 orang anak laki-laki sudah menikah, 1 orang anak perempuan masih sekolah. Keluarga Tn. S merupakan keluarga inti dengan status sosial ekonomi cukup serta dalam tahap perkembangan keluarga dengan anak dewasa, didalam riwayat keluarga Tn. S mengatakan dalam keluarganya dan istrinya tidak memiliki penyakit keturunan. Ny. P mengalami tekanan darah tinggi. Ny. P belum pernah dirawat dirumah sakit. Kelurga belum mengerti benar tentang hipertensi dan dalam memberikan perawatan yang efektif kepada Ny. P yang mengalami tekanan darah tinggi, dari hasil pemeriksaan fisik diperoleh TD: 140/90mmHg, pernafasan: 20x/menit, nadi: 85x/menit, suhu: 36°C, Kepala: rambut berwarna hitam dan panjang. Mata: simetris, konjungtiva pink. Mulut: tidak ada stomatitis dan mukosa bibir lembab. Leher: tidak ada pembesaran kelenjar tyroid dan nyeri tekan dan telan. Ekstermitas: ekstermitas atas dan bawah dapat bergerak bebas dan tidak ada luka. Ny. S mengatakan pusing ditengkuk, penglihatan kabur, rasa sakit di dada. Implementasi berdasarkan intervensi yang telah ditegakkan, maka dapat dilakukan implementasi terhadap 3 pasien menginstruksikan pasien dengan untuk menggunakan teknik relaksasi hipnoterapi selama 15-30 menit.

Evaluasi keperawatan keluarga dari diagnosa pada ketiga keluarga tersebut adalah data subyektif: ketiga keluarga mengatakan sudah mengetahui cara yang efektif yaitu hipnoterapi untuk mengatasi tekanan darah tinggi, data obyektif : indikator: menggambarkan faktor penyebab dengan skor 4, menggunakan tindakan pencegahan dengan skor 4, menggunakan

tindakan penurunan tekanan darah tanpa analgetik dengan skor 4, analisa : keluarga mampu melakukan upaya mengontrol tekanan darah pada anggota keluarga yang sakit, *Planning* : intervensi dihentikan.

Pembahasan

Pada bab ini membahas proses keperawatan keluarga pada keluarga Tn. A, Tn. N, serta Tn. S dengan hipertensi, bahwa proses menurunkan tekanan darah tinggi pada saat kepala pusing, badan terasa lelah, jantung berdebar, gelisah dengan menggunakan hipnoterapi. pada tanggal 13 Maret sampai tanggal 17 Maret 2019 dilakukan pengkajian permasalahan kesehatan yang pada keluarga Tn. A, Tn. N, serta Tn. S. Lokasi penelitian ini dilakukan di Desa Sragen Wetan RT 24.

Pengkajian merupakan tahapan terpenting dalam proses perawatan, mengingatkan pengkajian sebagai awal bagi keluarga untuk mengidentifikasi data-data yang ada pada keluarga. Oleh karena itu perawat keluarga diharapkan memahami betul lingkup, metode, alat bantu, dan format pengkajian yang digunakan (Setiawati, 2010). Pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dokumentasi (Notoatmodjo, 2017).

Hal ini sesuai dengan hasil pengkajian kesehatan dari keluarga Tn. A, Tn. N, serta Tn. S.dengan tekanan darah tinggi yang dilakukan Tn. A, Tn. N, serta Tn. S.Pada 13 Maret sampai 17 maret 2019 didapatkan data sebagai berikut :

Keluarga Tn. A merupakan keluarga *single parent* (duda). (ayah dan ibu) dengan anak, hal ini terjadi biasanya melalui proses perceraian, kematian, dan ditinggalkan (Jhonson & Leny, 2010). Keluarga Tn. A adalah tahap perkembangan keluarga tahap VI, keluarga dengan anak dewasa (pelepasan). Tahap ini dimulai pada saat anak pertama meninggalkan rumah dan berakhir pada anak terakhir meninggalkan rumah. Lamanya tahap ini tergantung dari jumlah anak dalam keluarga, atau tetap tinggal bersama orang tua : memperluas keluarga inti menjadi keluarga besar, mempertahankan keintiman pasangan, membantu orang tua suami/istri yang sedang sakit dan memasuki masa tua,

membantu anak untuk mandiri di masyarakat, penataan kembali peran dan kegiatan rumah tangga (Setiawati, 2010). Salah satu anggota keluarga Tn. A yaitu Ny. S mengalami masalah kesehatan : tekanan darah tinggi. Keluarga T n. A belum paham tentang tekanan darah tinggi dan penanganan yang efektif untuk mengatasi tekanan darah tinggi.

Keluarga Tn. N merupakan keluarga *nuclear family* (keluarga inti) adalah keluarga yang terdiri dari suami, istri, anak (Jhonson & Leny, 2010). Keluarga Tn. N adalah tahap perkembangan keluarga tahap VI, keluarga dengan anak dewasa (pelepasan). Tahap ini dimulai pada saat anak pertama meninggalkan rumah dan berakhir pada anak terakhir meninggalkan rumah. Lamanya tahap ini tergantung dari jumlah anak dalam keluarga, atau tetap tinggal bersama orang tua : memperluas keluarga inti menjadi keluarga besar, mempertahankan keintiman pasangan, membantu orang tua suami/istri yang sedang sakit dan memasuki masa tua, membantu anak untuk mandiri di masyarakat, penataan kembali peran dan kegiatan rumah tangga (Setiawati, 2010). Salah satu anggota keluarga Tn. N yaitu Ny. W mengalami masalah kesehatan : tekanan darah tinggi. Keluarga T n. N belum paham tentang tekanan darah tinggi dan penanganan yang efektif untuk mengatasi tekanan darah tinggi.

Keluarga Tn. S merupakan keluarga *nuclear family* (keluarga inti) adalah keluarga yang terdiri dari suami, istri, anak (Jhonson & Leny, 2010). Keluarga Tn. S adalah tahap perkembangan keluarga tahap VI, keluarga dengan anak untuk mandiri di masyarakat, penataan kembali peran dan kegiatan rumah tangga (Setiawati, 2010). Salah satu anggota keluarga Tn. S yaitu Ny. P mengalami masalah kesehatan : tekanan darah tinggi. Keluarga Tn. S belum paham tentang tekanan darah tinggi dan anak dewasa (pelepasan). Tahap ini dimulai pada saat anak pertama meninggalkan rumah dan berakhir pada anak terakhir meninggalkan rumah. Lamanya tahap ini tergantung dari jumlah anak dalam keluarga, atau tetap tinggal bersama orang tua : memperluas keluarga inti menjadi keluarga besar,

mempertahankan keintiman pasangan, membantu orang tua suami/istri yang sedang sakit dan memasuki masa tua, membantu anak penanganan yang efektif untuk mengatasi tekanan darah tinggi. Hipertensi atau tekanan darah tinggi adalah suatu keadaan kronis yang ditandai dengan meningkatnya tekanan darah pada dinding pembuluh darah arteri. keadaan tersebut mengakibatkan jantung bekerja lebih keras untuk mengedarkan darah ke seluruh tubuh melalui pembuluh darah. Seseorang dikatakan mengalami hipertensi atau penyakit tekanan darah tinggi jika pemeriksaan tekanan darah menunjukkan hasil di atas 140/90 mmHg atau lebih dalam keadaan istirahat, dengan dua kali pemeriksaan, dan selang waktu lima menit. Dalam hal ini 140 atau nilai bawah menunjukkan tekanan sistolik, sedangkan 90 atau nilai bawah menunjukkan tekanan diastolik (Yanita, 2017).

Hasil pengkajian yang dilakukan pada ketiga pasien, didapatkan hasil bahwa ketiga klien memiliki keluhan lemas, tidur terganggu karena cemas akan operasi, pasien mengatakan belum pernah operasi sebelumnya, pasien berkeringat lebih, pasien terlihat gelisah, khawatir, cemas, pengkajian tersebut sesuai dengan batasan karakteristik diagnosa ansietas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat diambil beberapa simpulan antara lain penulis menyusun resume Tidak ada perbedaan pada data resume keluarga Tn.A, Tn.N,Tn.S data yang didapatkan dari ketiga keluarga yaitu sama-sama mempunyai penyakit darah tinggi. Keluarga belum mengerti tentang tekanan darah tinggi dan dalam memberikan keperawatan yang efektif kepada Ny. S , Ny. W , Ny. P yang mengalami tekanan darah tinggi. Diagnosa keperawatan yang muncul pada keluarga Tn.A, Tn.N,Tn.S adalah ketidakefektifan Manajemen Kesehatan keluarga dengan intervensi pemberian hipnoterapi untuk menurunkan intensitas tekanan darah tinggi.

Upaya meningkatkan efektifitas penurunan tekanan darah tinggi dengan menggunakan hipnoterapi, hasil yang

didapatkan setelah dan sebelum dihipnoterapi, Keluarga klien sudah tampak melakukan dan mempraktekkan melakukan hipnoterapi untuk menurunkan intensitas tekanan darah tinggi yang dilakukan 2 kali dalam sehari selama 5 hari pada waktu pagi dan sore. Pemberian terapi dengan hipnoterapi dapat menurunkan intensitas tekanan darah tinggi yang berbeda-beda. Dari ketiga keluarga klien yang mengalami tekanan darah tinggi mampu menunjukkan upaya untuk mengontrol tekanan darah tinggi yang adekuat kepada anggota keluarga yang sakit dengan pemberian hipnoterapi.

Hipnoterapi dapat digunakan sebagai alternatif dalam menurunkan tekanan darah pada keperawatan keluarga.

SARAN

1. Bagi perawat komunitas
 - a. Dalam menggali data untuk pengkajian diperlukan ketelitian sehingga masalah yang muncul dapat diketahui serta penanganan yang akurat dan interpretasi pemeriksaan penunjang yang sesuai.
 - b. Diagnosa keperawatan hendaknya ditegakkan dengan berorientasi pada pasien dengan kasus nyata tanpa mengesampingkan teori yang menjadi landasan.
 - c. Penyusunan rencana tindakan keperawatan hendaknya memiliki kemampuan untuk memodifikasi rencana tindakan sesuai dengan kondisi dan peralatan di rumah. Selain itu, hendaknya mampu menerapkan antara teori dengan kasus nyata yang dihadapi.
 - d. Rencana tindakan keperawatan hendaknya dilaksanakan sesuai dengan rencana tindakan yang telah diterapkan sehingga diperlukan penguasaan ketrampilan, intelektual, pendekatan komunikasi terapeutik padapasie, dan kemampuan modifikasi tindakan.
 - e. Evaluasi keperawatan hendaknya dilakukan sesuai dengan kriteria hasil yang telah diterapkan pada rencana keperawatan. Selain itu

diperlukan berfikir kritis untuk mengevaluasi tindakan keperawatan dan menetapkan mana yang memerlukan modifikasi lebih lanjut.

2. Bagi keluarga

Asuhan keperawatan keluarga pada keluarga Tn.A,Tn.N, serta Tn.S yang telah dilakukan serta kerjasamanya antara penulis dan keluarga Tn.A, Tn.N,serta Tn.S dapat terjalin dengan baik dalam melaksanakan implementasi keperawatan selama lima hari kunjungan hendaknya dipertahankan dan lebih ditingkatkan untuk mendapatkan hasil yang optimal pada asuhan keperawatan keluarga dengan masalah utama tekanan darah tinggi pada wanita yang berusia 30-50 tahun. Anjurkan kepada keluarga Ny.S, Ny.W, serta Ny. P untuk rutin dan membiasakan diri melakukan hipnoterapi saat anggotanya mengalami tekanan darah tinggi sehingga bisa mengurangi pusing yang dirasakan. Apabila tidak ada perubahan segera periksakan ke pusat pelayanan kesehatan terdekat untuk mendapatkan perawatan lebih lanjut.

REFERENSI

- Afiyanti & Rachmawati. 2014. *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Riset Keperawatan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Ali. 2010. *Pengantar Keperawatan Keluarga*. Jakarta :Penerbit Buku Kedokteran.
- Aprilia. 2010. *Hipnoterapi Rileks, Nyaman, dan Aman*. Jakarta: Gagas Media
- Ardiansyah. 2012. *Medikal Bedah*.Penerbit: DIVA Press
- Digiulio. 2014. *Keperawatan Medikal Bedah*.Yogyakarta:Rapha Publishing,
- Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan. 2013. *Profil Kesehatan Kabupaten Grobokon*. (Dinkes Provinsi Jawa Tengah, 2013).diakses pada 14 Oktober 2018

- Efendy & Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Harmoko. 2012. *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Harnilawati. 2013. *Konsep dan Proses Keperawatan Keluarga*. Sulawesi Selatan: Pustaka As salam
- Hidayat. 2014. *Metode penelitian Kebidanan dan Analisis Data Contoh Aplikasi Kasus*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irwan 2018. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Deepublish
- Kahija. 2009. *Hipnoterapi Prinsip-prinsip Dasar Praktik Psikoterapi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Mohammad. 2011. *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja*.
- Moorhead, S, Jhonson, M., Swanson, E. 2016. *Outcome classification (NOC): Mesurement of Healt Outcome*. Affililiate: Mosby elsilver
- Nanda. 2015. *Diagnosis Keperawatan Definisinis & Klasifikasi*. Jakarta: Penerbit Buku kedokteran.
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nursalam. 2009. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Oka. 2016. *How Hypnosis Work Rahasia Kekuatan Pikiran*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Prasetya. 2013. *Dahsyatnya Hipnosis*. Jakarta: Visi Media
- Proverawati,A., Misaroh, S. 2009. *Menarche*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Purwanto. 2012. *Hipertensi (Patogenesis, Kerusakan Target Organ,dan Penatalaksanaan)*. Surakarta : UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Riasmini, dkk. 2017. *Panduan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Setiawan, S., Dermawan, AC. 2010. *Penuntun Praktis Asuhan Keperawatan Keluarga*. Jakarta : Trans Info Media.
- Sudiharto. 2010. *Asuhan Keperawatan Keluarga dengan Pendekatan Keperawatan Transkultural*. Jakarta : EGC.
- Sujarweni, 2014. *Metodologi Penelitian Keperawatan Analisa Data*: Jakarta. Salemba Medika.
- Surahman dkk, 2016. *Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah*. Mahasiswa Stikes An Nur: Purwodadi
- Sutrisno. 2017. *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Pukesmas Penawang II Kabupaten Grobogan*.
- Suwandi, A. 2015. *Turbo Speed Hipnoterapi*. Jakarta : Spasi Media.
- Tiksnadi. 2012. *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi*.
- Yanita. 2017. *Berdamailah dengan Hipertensi*. Jakarta: Bumi Medika.