

**PENGELOLAAN KEPERAWATAN KELUARGA Ny. R DAN Ny. U DENGAN NYERI KEPALA *HIPERTENSI* DI KOTA PEKALONGAN**

Rosmiati Saleh<sup>1)</sup>, Suryo Pratikwo<sup>2)</sup>, Putri Aisyah Rahmania<sup>3)</sup> Maslahatul Inayah<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup>Prodi D3 Keperawatan Pekalongan, Poltekkes Kemenkes Semarang

Email : [rosmiatisaleh59@gmail.com](mailto:rosmiatisaleh59@gmail.com)

<sup>2)</sup>Prodi D3 Keperawatan Pekalongan, Poltekkes Kemenkes Semarang

Email : [suryopratikwo@yahoo.co.id](mailto:suryopratikwo@yahoo.co.id)

<sup>3)</sup>Prodi D3 Keperawatan Pekalongan, Poltekkes Kemenkes Semarang

Email : [putriaisyahrahmania@gmail.com](mailto:putriaisyahrahmania@gmail.com)

<sup>4)</sup>Prodi D3 Keperawatan Pekalongan, Poltekkes Kemenkes Semarang

Email : [inakiya74@gmail.com](mailto:inakiya74@gmail.com)

**Abstrak**

**Latar Belakang :** *Hipertensi* dapat menimbulkan masalah keperawatan nyeri kepala akibat ketidakmampuan keluarga mengenal masalah kesehatan penyakit *hipertensi* dan juga karena kurangnya dukungan keluarga ketika serangan nyeri datang akibat tekanan darah yang tinggi. Penanganan nyeri kepala *hipertensi* sangat dibutuhkan dan perlu dilakukan secara benar, tepat dan dapat dilakukan dengan cara perawatan non farmakologi yaitu dengan teknik relaksasi nafas dalam dan teknik distraksi (pengalihan nyeri) menggunakan musik.

**Tujuan :** Agar klien dan keluarga mampu melakukan pengelolaan keperawatan nyeri kepala *hipertensi* dengan teknik relaksasi nafas dalam dan teknik distraksi menggunakan musik dengan benar dan tepat.

**Metode :** Metode yang digunakan adalah penelitian deskriptif yaitu mendeskripsikan peristiwa atau fenomena yang ada pada saat ini. Penelitian ini berbentuk studi kasus dengan menggunakan 2 subjek yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

**Hasil :** Setelah dilakukan tindakan keperawatan penanganan nyeri kepala *hipertensi* dengan teknik relaksasi nafas dalam dan teknik distraksi menggunakan musik, pasien merasakan nyeri kepalanya berkurang dari score 4 menjadi 2 dan perlakuan ke 2, nyeri kepala sudah tidak ada rasa nyeri. Selanjutnya diberi pendidikan kesehatan tentang penyakit *hipertensi*, dan pentingnya dukungan keluarga. Hasilnya didapatkan bahwa keluarga lebih memahami tentang penyakit *hipertensi* yaitu klien 1; dari nilai 45 menjadi 80 dan klien 2 dari nilai 50 menjadi 85. Hal ini juga berpengaruh pada klien yang mengalami nyeri kepala *hipertensi*.

**Simpulan :** Berdasarkan hasil dan pembahasan pada pengelolaan keperawatan keluarga pasien dengan nyeri kepala pada *hipertensi* di Kota Pekalongan didapatkan hasil dapat menurunkan tingkat nyeri dengan tindakan teknik relaksasi nafas dalam dan teknik distraksi menggunakan musik, demikian pula dengan pengetahuan dan dukungan keluarga juga dapat berpengaruh terhadap respon pengetahuan tentang *hipertensi*, terbukti ada perbedaan antara pasien I dengan pasien II dalam memahami informasi yang diberikan. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan pendidikan dari ke dua subyek tersebut.

**Kata Kunci :** Keperawatan Keluarga, Nyeri Kepala, *Hipertensi*

**Abstract**

**Background:** Hypertension can cause headache nursing problems due to the family's inability to recognize the health problems of hypertension and also because of a lack of family support when the pain attacks come due to high blood pressure. Handling of hypertensive headaches is very much needed and needs to be done correctly, precisely and can be done by means of non-pharmacological treatments, namely by deep breathing relaxation techniques and distraction techniques (pain diversion) using music.

**Purpose:** So that clients and families are able to carry out nursing management of hypertensive headaches with deep breath relaxation techniques and distraction techniques using music correctly and appropriately.

**Method:** The method used is descriptive research, which describes events or phenomena that exist at this time. This research is in the form of a case study using 2 subjects who match the inclusion and exclusion criteria.

**Results:** After nursing treatment for hypertension headaches using deep breath relaxation techniques and distraction techniques using music, the patient felt his headache decreased from a score of 4 to 2 and treatment 2, the headache had no pain. Furthermore, health education was given about hypertension and the importance of family support. The result shows that the family understands more about hypertension, namely client 1; from a value of 45 to 80 and client 2 from a value of 50 to 85. This also affects clients who experience hypertension headaches

**Conclusion:** Based on the results and discussion on family nursing management of patients with headache in hypertension in Pekalongan City, the results can reduce pain levels by taking deep breath relaxation techniques and distraction techniques using music, as well as family knowledge and support can also affect the response to knowledge. Regarding hypertension, it is evident that there is a difference between patient I and patient II in understanding the information provided. This is because there are differences in the education of the two subjects

**Keywords :** Family Nursing, Head pain, Hypertension

## PENDAHULUAN

(Friedman, 2010) dalam Isra, dkk (2017) mengemukakan bahwa keluarga merupakan sumber utama konsep sehat sakit dan perilaku sehat. (Bakri, 2015, h. 12)..

Penelitian di bidang kesehatan keluarga secara jelas menunjukkan bahwa keluarga berpengaruh besar terhadap kesehatan fisik dan mental anggota keluarga dan sebaliknya disfungsi keluarga dapat menyebabkan ketidak efektifan dalam menjalani terapi, mengatur pola makan yang pada akhirnya terjadi gangguan kesehatan pada anggota keluarga.

Penyakit Degeneratif atau istilah lain dari Penyakit Tidak Menular (PTM) masih menjadi masalah kesehatan terbesar di hampir semua negara maju dan berkembang, termasuk Indonesia. Penyakit Tidak Menular (PTM) dijabarkan sebagai penyakit yang tidak disebabkan karena kuman melainkan dikarenakan adanya masalah fisiologis atau gangguan metabolisme pada jaringan tubuh manusia, contohnya adalah *hipertensi* (Masriadi, 2016, h. 1).

*Hipertensi* adalah peningkatan tekanan darah sistolik sedikitnya 140 mmHg atau tekanan diastolik sedikitnya 90 mmHg. (Nanda Nic – Noc, 2015, h. 102).

Pada tahun 2019, penderita *hipertensi* di Kota Pekalongan masih banyak ditemui, hal ini dibuktikan dengan jumlah pada bulan Januari sampai dengan bulan Juli tercatat sebanyak 18.671 penderita. (Dinas Kesehatan Kota Pekalongan, 2019).

Dalam laporan salah satu Puskesmas, yaitu Puskesmas Noyontaan pada tahun 2019

selama 7 bulan terakhir berupaya melakukan penyuluhan tentang *hipertensi*, namun masih sebatas penyuluhan-penyuluhan seperti pentingnya mengukur tekanan darah setiap waktu yaitu setiap 1 bulan sekali pada warga di daerah Puskesmas Noyontaan.

Dari hasil studi pendahuluan mayoritas keluhan yang dirasakan oleh penderitanya adalah nyeri kepala yaitu merupakan perasaan sakit atau rasa tidak nyaman yang menyerang daerah tengkuk dan kepala. Risiko jangka panjangnya adalah dapat menyebabkan kecacatan bahkan kematian. (Andra dan Yessie, 2013, h. 138).

Salah satu penanganan dari nyeri kepala hipertensi adalah dengan manajemen nyeri kepala. Manajemen nyeri kepala pada klien *hipertensi* bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri kepala. Dalam hal ini, peran dan dukungan keluarga dalam mengurangi rasa nyeri kepala sangat dibutuhkan.

Dukungan keluarga tidak hanya tersedianya dana pengobatan, namun yang tak kalah penting adalah keterlibatan keluarga secara langsung dalam pengelolaan keperawatan keluarga dengan nyeri kepala pada klien *hipertensi*. Diharapkan anggota keluarga mampu melaksanakan manajemen nyeri dengan mendemonstrasikan tehnik relaksasi dan distraksi dengan menggunakan musik. Hal ini diharapkan dapat mengurangi nyeri kepala dengan harapan dapat mengurangi atau menurunkan risiko terjadinya komplikasi kecacatan terutama kematian.

## METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan oleh

penulis adalah penelitian deskriptif, yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk

mendeskripsikan peristiwa atau fenomena yang ada pada saat ini. (Nursalam, 2015, h. 80). Subjek penelitiannya adalah keluarga Ny. R dan Ny. U sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Pengelolaan keperawatan keluarga Ny. R dan Ny. U dengan nyeri kepala hipertensi dilaksanakan di Wilayah Puskesmas Noyontaan Kota Pekalongan pada tanggal 29 November sampai 1 Desember 2019.

Metode pengelolaan keperawatan yaitu pengkajian, analisa data, rumusan masalah, perencanaan, implementasi dan evaluasi.

## HASIL PENELITIAN

Pengkajian pada Ny. R (klien 1) dilakukan kunjungan rumah pada tanggal 29 November 2019 pukul 08.00 WIB, Ny. R mengatakan menderita hipertensi karena penyakit yang diturunkan oleh kedua orang tuanya dan didapatkan data : klien berusia 55 tahun, menurut keterangan Ny. R mengatakan bahwa sejak kemarin pusing kepala, sakit/nyeri kepala bagian depan dengan faktor pencetus nyeri : Provoking (P) yaitu peningkatan tekanan vaskuler serebral bertambah saat Ny. R beraktivitas terlalu berat. Quality (Q) yaitu terasa senut – senut Region (R) yaitu lokasi nyeri dikepala bagian depan, Skala (S) yaitu nyeri yang dirasakan skala 4 atau Hurt Little More dan Time (T) yaitu hilang timbul. Ny. R mengatakan agak lemas dan lesu. Ny. R mengatakan tidak mengetahui cara mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi. Ny. R mengatakan hanya minum obat untuk mengurangi nyeri kepalanya.

Ny. R terlihat agak lemas, TD : 160/100, Nadi : 82x/menit, Suhu : 36°C, Pernafasan : 23x/menit. Pengkajian pada Ny. U (klien 2) dilakukan kunjungan rumah pada tanggal 29 November 2019 pukul 15.00 WIB. Menurut keterangan Ny. U bahwa dirinya sudah mengetahui sejak 5 tahun yang lalu jika ia menderita penyakit hipertensi karena pola makan yang tidak diatur dan didapatkan data : klien berusia 50 tahun, menurut keterangan Ny. U mengatakan bahwa sejak 2 hari yang lalu kepala pusing, sakit/nyeri kepala depan

dengan faktor pencetus nyeri : Provoking (P) yaitu peningkatan tekanan vaskuler serebral bertambah saat Ny. U beraktivitas terlalu berat atau makan – makanan asin dan jeroan serta daging kambing, Quality (Q) yaitu terasa senut – senut, Region (R) yaitu lokasi nyeri dikepala bagian depan, Skala (S) yaitu nyeri yang dirasakan skala 4 atau Hurt Little More, Time (T) yaitu hilang timbul. Ny. U mengatakan agak lemas dan lesu. Ny. U mengatakan tidak mengetahui cara mengurangi nyeri kepala pada penderita hipertensi. Ny. U mengatakan hanya minum obat untuk mengurangi nyeri kepalanya. Ny. U terlihat agak lemas, TD : 150/100, Nadi : 84x/menit, Suhu : 37°C, Pernafasan : 23x/menit.

Untuk perumusan masalah berdasarkan data yang diperoleh hasil pengkajian dilakukan perhitungan skoring, maka penulis merumuskan diagnosa keperawatan Nyeri (sakit kepala) berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga dalam mengenal masalah hipertensi.

Untuk perencanaan tindakan keperawatan meliputi rencana tujuan dan kriteria evaluasi. Rencana tujuan yang berisi tujuan jangka panjang setelah dilakukan intervensi keperawatan selama 3x pertemuan atau kunjungan, klien beserta keluarga mampu mengenali nyeri kepala pada hipertensi dan mengerti penanganan saat terjadi nyeri kepala pada hipertensi. Rencana tindakan yang akan dilakukan adalah Kaji tingkat pengetahuan klien tentang pengertian hipertensi, Anjurkan klien untuk menghindari faktor pencetus terjadinya nyeri kepala dan membatasi aktivitas yang berlebih, Berikan pendidikan kesehatan tentang pengertian hipertensi, tanda dan gejala, penyebab serta penanganan saat terjadi nyeri.

Untuk pelaksanaan tindakan keperawatan dilakukan selama 3 hari yaitu pada tanggal 29 November sampai 1 Desember 2019 pada keluarga Ny. R dan Ny. U. Tindakan keperawatan yang dilakukan sesuai dengan intervensi keperawatan yang telah dibuat.

Untuk evaluasi Ny. R dan Ny. U dilakukan pada tiap pertemuan ke rumahnya a. Ny. R

Pada pertemuan ke-1 didapatkan evaluasi S :

- Ny. R mengatakan sakit hipertensi

sudah sejak lama dan merupakan keturunan dari orang tuanya

- Ny. R dan keluarga mengatakan jika terjadi nyeri kepala hipertensi hanya minum obat dan tidur saja

O :

TD : 160/100 mmHg, Suhu : 36°C, Nadi : 82 x/m, Pernafasan : 23 x/m, Ny. R tampak memegang kepalanya, Keluarga belum mampu menyebutkan pengertian, penyebab, tanda dan gejala dan cara penanganan hipertensi

A :

Masalah belum teratasi P :

Lanjutkan Intervensi : Ajarkan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik untuk cara penanganan nyeri kepala hipertensi, Beri pendidikan kesehatan tentang hipertensi

Pada pertemuan ke-2 didapatkan evaluasi

S :

- Klien dan keluarga mengatakan bersedia diajarkan cara penanganan nyeri kepala saat hipertensi
- Klien dan keluarga mengatakan sudah paham tentang penyebab hipertensi, namun tidak tahu cara perawatan hipertensi yang benar

O :

- Klien melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik dengan dibantu petugas kesehatan
- Klien menjawab saat ditanya apa pengertian hipertensi dan tanda gejalanya serta penyebab

A :

- Masalah teratasi sebagian

P :

Lanjutkan intervensi Meningkatkan kemampuan tentang cara penanganan nyeri kepala non farmakologi hipertensi

Pada pertemuan ke-3 didapatkan evaluasi

S :

- Klien mengatakan nyeri kepalanya hilang ketika melakukan teknik relaksasi dan terapi musik yang telah diajarkan
- Klien dan keluarga mengatakan sudah paham betul tentang penyakit hipertensi
- Klien mengatakan komplikasi hipertensi bisa menyerang jantung,

otak dan lain – lainnya jika tidak diobati

- Klien mampu melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik dengan sendiri

A :

- Masalah teratasi

P :

Pertahankan pengetahuan klien dan keluarga tentang hipertensi dan cara penanganan nyeri kepala non farmakologi hipertensi dengan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik

b. Ny. U

Pada pertemuan ke-1 didapatkan evaluasi

S :

- Klien mengatakan jika nyeri kepala hanya minum obat dan tidur saja
- Keluarga sudah mengetahui hipertensi
- Keluarga mengatakan jika klien sakit langsung dibawa ke puskesmas

O :

- Klien hanya menjawab obat dan tidur saja
- Keluarga menjelaskan pengertian, salah satu penyebab, tanda gejala dan penanganannya menggunakan obat
- Keluarga tampak kooperatif

A :

Masalah teratasi sebagian

P :

Lanjutkan intervensi Memberikan pendidikan kesehatan tentang hipertensi dan cara penanganan nyeri kepala hipertensi

Pada pertemuan ke-2 didapatkan evaluasi

S :

- Klien dan keluarga mengatakan bersedia diajarkan cara penanganan nyeri kepala saat hipertensi
- Klien dan keluarga mengatakan sudah paham tentang penyebab hipertensi
- Klien mengatakan jika hipertensi tidak segera ditangani bisa menyebabkan stroke

O :

- Klien melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik dengan dibantu

A :

- Masalah teratasi sebagian

P :

- Lanjutkan intervensi Meningkatkan kemampuan tentang cara penanganan nyeri kepala non farmakologi hipertensi

Pada pertemuan ke-3 didapatkan evaluasi

S :

- Klien mengatakan nyeri kepalanya hilang ketika melakukan teknik relaksasi dan terapi musik yang telah diajarkan
- Klien dan keluarga mengatakan sudah paham betul tentang penyakit hipertensi

O :

- Klien mampu melakukan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik dengan sendiri
- Klien dan keluarga mampu menyebutkan komplikasi hipertensi dengan benar

A :

- Masalah teratasi

P :

Pertahankan pengetahuan klien dan keluarga tentang hipertensi dan cara penanganan nyeri kepala non farmakologi hipertensi dengan teknik relaksasi nafas dalam dan terapi musik.

## PEMBAHASAN

Keluarga Tn. T dan Tn. A memiliki latar belakang pendidikan terakhir yaitu SMA. Pendidikan kedua keluarga yang rendah merupakan salah satu faktor ketidakmampuan keluarga dalam mengenal masalah anggota keluarga yang sakit, sehingga mempengaruhi dalam merawat anggota keluarga yang dibuktikan setelah mengisi kuesioner dukungan keluarga didapatkan keterangan jarang (prosentase 40 %) dalam memberikan dukungan terhadap anggota keluarganya yang sakit hipertensi. Pada klien 1 yaitu Ny. R mengatakan sudah lama mempunyai penyakit hipertensi yaitu merupakan keturunan dari orang tuanya. Pengkajian selanjutnya yang dilakukan yaitu mengkaji pola makan pada klien 1 Ny. R ternyata pola makan Ny. R kurang baik, yaitu sering makan jeroan. Sedangkan pada klien 2 yaitu Ny. U, hipertensi disebabkan

karena pola makannya juga kurang baik, saat dilakukan pengkajian ditemukan klien mengkonsumsi makanan yang asin. Hal tersebut dapat memicu kenaikan tekanan darah pada hipertensi.

## SIMPULAN

Bahwa klien Ny. R dan Ny. U terbukti menderita tekanan darah tinggi atau hipertensi yang dibuktikan dengan saat dilakukan pengkajian selama 3x pertemuan didapatkan data bahwa kedua klien menderita hipertensi karena faktor keturunan dari kedua orang tuanya dan faktor pola hidup yang tidak sehat, serta latar belakang pendidikan yang rendah keluarga sehingga keluarga kurang mengetahui tentang penyakit hipertensi dan merawat anggota keluarganya yang sakit hipertensi (cara mengurangi nyeri kepala hipertensi).

## SARAN

Ditekankan untuk klien paham dan mengerti serta mampu menjaga kesehatannya dengan mengontrol tekanan darahnya rutin setiap 1 bulan sekali dan mengurangi stress supaya tidak terjadi nyeri kepala hipertensi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu karena telah mendukung dan membantu dalam melaksanakan penelitian ini sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik dan semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan peneliti lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar. 2010. *Nyeri Kepala*. Makalah disajikan dalam acara Talk Show “Dokter Anda Menyapa” (online). TVRI Sulawesi Selatan, Makassar, 24 Januari 2010 (<https://core.ac.uk> diakses pada 20 September 2019)
- Ali Zaidin. 2010. *Pengantar Keperawatan Keluarga*. Jakarta : EGC
- Amrullah. 2016. *Hubungan Peran Keluarga Dengan Pelayanan Puskesmas Pada Anggota Keluarga Yang Sakit Kusta* (online). Pengertian Peran

- Keluarga. Forum Penelitian (1), 7 (<http://www.journal.um-surabaya.ac.id> diakses 17 September 2019)
- Ananta. 2009. *Waspada! Gejala Penyakit Mematikan Jantung Koroner Dengan 3 Jenis Penyakit Yang Berkaitan : Hipertensi, Diabetes Mellitus dan Stroke*. Yogyakarta : Tugu Publisher
- Bakri. 2015. *Asuhan Keperawatan Keluarga*. Yogyakarta : Pustaka Mahardika
- Ardiansyah. 2012. *Medikal Bedah*. Yogyakarta : DIVA Press
- Departemen Kesehatan. 2015. *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2015*
- Departemen Kesehatan. 2016. *Profil Kesehatan Kota Pekalongan Tahun 2016*
- Departemen Kesehatan. 2016. *Profil Kesehatan Kota Pekalongan Tahun 2017*
- Dinas Kesehatan Kota Pekalongan. 2019. *Laporan PTM Bulanan*
- Effendi dan Larasati. 2017. *Dukungan Keluarga Dalam Manajemen Penyakit Hipertensi* (online). Pengaruh Keluarga Mengontrol Penyakit. Forum Penelitian (2), 35 (<http://www.juke.kedokteran.unila.ac.id> diakses 19 Agustus 2019)
- Friedman. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga : Riset, Teori dan Praktek*. Edisi ke-5. Jakarta : EGC
- Hariyanto dan Rini. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah 1 dengan diagnosis NANDA internasional*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media
- Hidayati. 2016. *Tinjauan Pustaka : Pendekatan Klinisi Dalam Manajemen Nyeri Kepala*. Jakarta : EGC
- Isra, dkk. 2017. *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Ranomuut Kota Manado* (online). Forum Penelitian (3), 2 – 4 (<http://ejournal.unsrat.ac.id> diakses 17 September 2019)
- Jenita Doli. 2016. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Karunia. 2017. *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Pasien Pasca Stroke Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi Surakarta* (online).
- Pengertian Dukungan Keluarga. Forum Penelitian (1), 3 (<http://eprints.ums.ac.id> diakses pada 17 September 2019)
- Komang. 2012. *Asuhan Keperawatan Keluarga Bagi Mahasiswa Keperawatan dan Praktisi Perawat Perkesmas*. Jakarta : Sagung Seto
- Laras, dkk. 2015. *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson dan Murottal Al – Qur'an Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Primer* (online). Forum Penelitian (3), 1214 – 1216 (<http://journal.unri.ac.id> diakses pada 15 Oktober 2019)
- Masriadi. 2016. *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : Trans Info
- Nuraini. 2015. *Faktor Risiko Hipertensi* (online).
- Komplikasi Hipertensi. Forum Penelitian (1) (<http://juke.kedokteran.unila.ac.id> diakses pada 20 September 2019)
- Nurarif, A. H dan Kusuma. 2015. *Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & Nanda NIC – NOC*. Jogjakarta : Mediacion Jogja
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi – 4*. Jakarta : Salemba Medika
- Pikir, dkk. 2015. *Asuhan Keperawatan Pasien Dengan Hipertensi* (online). Etiologi Hipertensi. Forum Penelitian (3) (<https://samoke2012.wordpress.com/2018/09/01/asuhan-keperawatan-pasien-dengan-hipertensi> diakses pada 20 September 2019)
- Ridwan. 2017. *Mengenal, Mencegah, Mengatasi Silent Killer Hipertensi*. Jakarta : Pustaka Widyamara
- Riset Kesehatan Daerah. 2018. *Hasil Riset Utama Riskesdas 2018* (online).

- Hipertensi. Forum Penelitian(Grup)  
(<http://www.kemkes.go.id> diakses  
pada 19 Agustus 2019)
- Sujarweni. 2019. *Metodologi Penelitian*.  
Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Suprajitno. 2014. *Asuhan  
Keperawatan Keluarga Aplikasi  
Dalam Praktik*. Jakarta : EGC
- Susanti. 2018. *Pengelolaan Keperawatan  
Dengan Fokus Masalah Peran dan  
Dukungan Keluarga Dalam  
Menurunkan Nyeri Kepala pada  
Pasien Hipertensi Di Wilayah  
Pekalongan* (offline). Karya Tulis  
Ilmiah
- Utaminingsih. 2015. *Mengenal dan  
Mencegah Penyakit Diabetes,  
Hipertensi, Jantung dan Stroke  
Untuk Hidup Lebih Berkualitas.  
Cetakan I*. Yogyakarta : Media Ilmu
- Wijaya dan Putri. 2013.  
*Keperawatan Medikal Bedah 2*.  
Yogyakarta : Nuha Medika
- Yankes. 2018. Manajemen Nyeri  
Kepala Hipertensi (online). Teknik  
Relaksasi Nafas Dalam dan Distraksi.  
([http://www.yankes.kemkes.g o.id](http://www.yankes.kemkes.go.id)  
diakses pada  
[https://www.dokter.id/berita/10-  
penyakit-yang-menimbulkan- rasa-  
nyeri-paling-hebat](https://www.dokter.id/berita/10-penyakit-yang-menimbulkan-rasa-nyeri-paling-hebat) diakses 17  
September 2019 [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)  
diakses pada 16 Agustus 2019