

PEMENUHAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR PADA PASIEN HIPERTENSI DENGAN JALAN KAKI BERSTURUKTUR DI RUMAH SAKIT TK II PUTRI HIJAU MEDAN

Dina Putri Permana¹, Nina Fentiana², Ika Ariyanti³

^{1,2,3} Akademi Keperawatan Kesdam I/ Bukit Barisan Medan

Email: 1dinaputripermana03@gmail.com

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Received :05-11-2025

Revised :17-11-2025

Accepted :08-12-2025

Keywords: Hypertension, Structured Walking, Sleep

DOI: <https://doi.org/10.62335>

ABSTRACT

Sleep deprivation can be harmful to both oneself and others. Lack of sleep may cause fatigue, weakness, and lethargy upon waking, while poor sleep duration can increase the risk of cardiovascular diseases such as hypertension. This study aimed to describe the application of structured walking in meeting sleep-rest needs among hypertensive patients. This descriptive study used a case study approach within the framework of medical-surgical nursing care, including assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The study involved two respondents who met the inclusion criteria of having sleep pattern disturbances and blood pressure ranging from 140-169 mmHg. Conducted at TK 11 Putri Hijau Hospital Medan over three days, the study utilized the KSPBJ (Insomnia Rating Scale) questionnaire. After implementing structured walking therapy for 30 minutes daily over three days, patients' sleep patterns returned to normal (7 hours). It is recommended that structured walking therapy be considered as a complementary intervention for sleep pattern disturbances in hypertensive patients.

ABSTRAK

Kurang tidur dapat membahayakan bagi diri kita dan orang lain. Kurang tidur bisa mengakibatkan letih lemah dan lesu pada saat bangun tidur. Jam tidur yang buruk ini dapat meningkatkan resiko penyakit kardiovaskular seperti hipertensi. Tujuan penelitian ini untuk memberikan gambaran penerapan jalan kaki terstruktur dalam memenuhi kebutuhan istirahat tidur pada pasien hipertensi, metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif, dengan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan medikal bedah yang meliputi pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Penelitian ini dilakukan dengan 2

responden dengan kriteria inklusi memiliki keluhan gangguan pola tidur dan tekanan darah 140-169 mmHg. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan selama 3 hari dengan menggunakan kuisioner KSPBJ (Insomnia Rating Scale). Hasil penelitian setelah diterapkan jalan kaki berstruktur selama 30 menit dalam 3 hari keluhan gangguan pola tidur kembali normal (7 jam). Saran diharapkan terapi jalan kaki berstruktur dapat dijadikan sebagai intervensi pendamping dalam gangguan pola tidur pada pasien hipertensi.

PENDAHULUAN

Hipertensi dikenal sebagai penyakit yang tidak dapat menular dan merupakan salah satu penyebab kematian paling umum di dunia. Berdasarkan informasi dari WHO (2023), sekitar 1,28 miliar orang dewasa berusia 30-79 tahun di seluruh dunia mengalami tekanan darah tinggi, dengan sebagian besar (dua pertiga) tinggal di negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Wilayah Afrika memiliki prevalensi hipertensi tertinggi sebesar 27%. Asia Tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi sebesar 25% terhadap total penduduk (Putri et al., 2023).

Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi penderita Hipertensi di Indonesia sebesar 30,8%. Provinsi Kalimantan Tengah memiliki prevalensi tertinggi sebesar 40,7% diikuti oleh Kalimantan Selatan sebesar 35,8%. Jawa Barat sebesar 34,4%. Provinsi Papua Pegunungan memiliki prevalensi terendah sebesar 19,9% diikuti oleh Papua Tengah sebesar 21,6%. Maluku Utara 22%. Prevalensi Hipertensi Sumatera Utara mencapai 25,4% dari jumlah seluruh penduduk di Sumatera Utara (Indonesia, 2023). Prevalensi di kota Medan sebesar 65.904 jiwa (Yuliwar, 2019).

Menurut Perhimpunan Dokter Hipertensi (PERHI) 2019, diagnosis hipertensi ditegakkan bila tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan/atau nilai tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Hipertensi terjadi bila tekanan darah melebihi nilai normal, yakni 140/90 mmHg (Hustrini, 2019). Tekanan darah meningkat seiring dengan meningkatnya sistol, namun kadarnya bervariasi dari orang ke orang tergantung pada orang yang terkena, dan tekanan darah meningkat tergantung pada postur tubuh, usia, dan tingkat stres, namun ketidakstabilan tetap dalam kisaran tertentu (Pintanigrum et al., 2019).

Hipertensi dapat dicegah dengan menjaga pola makan, gaya hidup yang sehat, menghindari kafein, merokok, dan alkohol, mengurangi konsumsi garam, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang cukup (Sari, 2022). Aktivitas fisik adalah salah satu bentuk manajemen nonfarmakologis yang mampu memengaruhi tekanan darah (Neng yulia maudi, Platini, & Pebrianti, 2021). Aktivitas fisik merupakan semua gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan mengoptimalkan pengeluaran tenaga serta energi yang diperlukan. Aktivitas fisik mencakup berbagai kegiatan yang sering dilakukan, misalnya kegiatan yang dilakukan di sekolah, di tempat kerja, kegiatan dalam keluarga maupun rumah tangga. Kegiatan yang terjadi selama dalam perjalanan dan kegiatan lain yang dilakukan untuk mengisi waktu luang sehari-hari (Cristanto, Saptiningsih, & Indriarini, 2021). Salah satu olahraga yang paling ringan adalah jalan

kaki. Jalan kaki dapat membantu banyak hal, seperti meningkatkan kerja otot dan peredaran darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, menghasilkan lebih banyak darah yang dipompa oleh jantung karena jantung bekerja lebih efisien, mengurangi lemak dalam darah, mengurangi penggumpalan darah, meningkatkan ketahanan terhadap stres, mengurangi gula darah, mengurangi kegemukan, tekanan darah tinggi, dan kolesterol tinggi (Abdillah, 2024).

Berdasarkan penelitian (Natikoh, et al. 2023), menunjukkan bahwa ada korelasi antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada warga lanjut usia di desa Pakuncen, dengan nilai $0,000 < 0,05$, yang berarti bahwa jika aktivitas fisik dilakukan secara teratur dan efektif, kualitas tidur warga lanjut usia juga dapat diperbaiki. Menurut penelitian tersebut, melakukan aktivitas fisik secara teratur akan mempercepat waktu tidur dan membuat anda tertidur lebih banyak. Olahraga dan aktivitas berat dapat menyebabkan kelelahan, yang berdampak pada kualitas tidur dan jumlah tidur. Ini karena lebih banyak tidur diperlukan untuk mengembalikan energi. Akibatnya, ketika orang lelah setelah melakukan aktivitas atau berolahraga, fase tidur gelombang lambar (NREM) mereka menjadi lebih cepat dan mereka tertidur (Natikoh et al., 2023).

Penelitian (Lee et al., 2021), yang menyatakan bahwa olahraga yang di anjurkan pada pasien hipertensi adalah olahraga yang bersifat 6 aerobik. Salah satu jenis olahraga yang paling ringan adalah jalan kaki. Jalan kaki yang dilakukan dengan cara yang terprogram dan terstruktur dapat berdampak positif pada kesehatan dan kebugaran tubuh. Efek jalan kaki terstruktur hampir sama dengan efek olahraga aerobik lainnya. Menurut (Arbi et al., 2024), Jalan kaki merupakan suatu kegiatan fisik dengan memakai pada sistem aerobiknya. Sistem aerobik adalah oksidasi pada makanan yang ada didalam mitokondrianya dalam mendapatkan energi.

Dari data tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada pasien hipertensi dengan jalan kaki berstruktur di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan.

METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan jenis penelitian studi kasus. Studi kasus pada penelitian ini berfokus pada penerapan proses asuhan keperawatan medikal bedah yang mencakup beberapa tahapan. Subyek dalam studi ini adalah dua klien dengan memenuhi kriteria inklusi, Penderita hipertensi yang bersedia menjadi responden, Penderita hipertensi dengan tekanan darah berkisar antara 140-169 mmHg, laki laki dan perempuan, usia 32-59 tahun dan kriteria eksklusi, penderita hipertensi yang tidak bersedia menjadi responden 38, penderita hipertensi dengan tekanan darah ≥ 170 mmHg, penderita hipertensi dengan komplikasi.

Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit TK II Putri Hijau Medan, dengan lama waktu penelitian dari mulainya dari Januari sampai Maret 2025. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara dan observasi pengkajian fisiki (dengan pendekatakan secara: inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi pada responden). Metode Analisa Data meliputi data subjektif dan data objektif dalam bentuk table dan bentuk narasi untuk menjelaskan hasil studi kasus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian didapatkan dari kedua kasus mempunyai diagnosa medis yang sama yaitu Hipertensi. Berdasarkan jenis kelamin kedua kasus memiliki jenis kelamin yang sama yaitu perempuan. Selanjutnya data juga ditemukan pada kasus 1 dan kasus 2 sesuai dengan teori antara lain pada pengkajian pada sistem sirkulasi keduanya mengalami peningkatan tekanan darah klien mengatakan nyeri leher belakangnya, adanya keluhan berupa kurang tidur, dan mengalami gangguan pola tidur yang disebabkan oleh tekanan darah yang meningkat. Klien 1 mengatakan mengatakan sulit tidur pada malam hari karena pusing, sulit memulai tidur, sering terbangun pada malam hari dan belum pernah mengikuti jalan kaki terstruktur. Sedangkan pada klien 2 mengatakan sering terjaga pada malam hari, sulit tidur pada malam hari, mengeluhkan nyeri kepala hilang timbul sejak 1 minggu yang lalu, pusing hingga merasa mual dan belum pernah mengikuti jalan kaki terstruktur.

Setelah dilakukan tindakan keperawatan pada kasus 1 dan 2 tanggal 10 Juni sampai 13 Juni 2025, hasil didapatkan adanya peningkatan pola tidur klien. Klien tidur dalam waktu 7 jam/hari setelah dilakukan intervensi jalan kaki berstruktur sedangkan pada kasus 2 klien mengalami peningkatan pola tidur seperti sudah tidak terbangun pada malam hari dan terpenuhi jam tidurnya 7 jam /hari. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ainurrafiq et al., 2019) di Makassar, yang menyatakan bahwa jalan kaki terstruktur di berikan selama 3 kali seminggu berturut dengan jarak 5 meter mampu menurunkan tekanan darah. Penelitian (Abdillah, 2024), yang menyatakan turunnya tekanan darah berpengaruh pada pola tidur. Penelitian tersebut juga didukung dengan penelitian (Sugiartha et al., 2024), di Siloam Hospital Manado yang menyatakan kurangnya istirahat dan tidur hingga perubahan pola tidur bisa menyebabkan tekanan darah tinggi. Seiring terganggunya siklus Non-Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM) maka dapat terjadi peningkatan norepinefrin melalui sistem saraf simpatik yang membuat pembuluh darah vasokonstriksi dan menyebabkan tekanan darah meningkat.

KESIMPULAN

Hasil evaluasi pada kasus 1 (Ny. I) dan kasus 2 (Ny. M) masalah gangguan pola tidur dengan jalan kaki terstruktur selama 3 hari pada pasien hipertensi. Setelah dilakukan jalan kaki terstruktur, pola tidur pada kasus 1 (Ny. I) dan kasus 2 (Ny. M) pada hari pertama klien tidur pukul 23.00-03.00 dan sulit untuk tidur kembali dan pada hari ketiga implementasi klien tidur 22.00-05.00 tanpa terbangun pada malam hari, jam tidur pada kasus 1 dan kasus 2 terpenuhi kebutuhan jam tidurnya (7 jam), Maka dengan ini gangguan pola tidur pada kedua klien teratasi.

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, A., Priyanto, A., & Putri, D. (2024). JARE RELA (JALAN KAKI TERSTRUKTUR, RENDAM KAKI AIR HANGAT DAN RELAKSASI. 6, 5054.

- Ainurrafiq, A., Risnah, R., & Ulfa Azhar, M. (2019). Terapi Non Farmakologi dalam Pengendalian Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 2(3), 192–199. <https://doi.org/10.56338/mppki.v2i3.806>
- Arbi, F., Choiri, R., Pudjijuniarto, P., Mokhammad; Bawono, N., Ananda; & Bakti, P. (2024). Pengaruh Aktivitas Jalan Kaki Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Lansia Di UPT Mojokerto. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 71–81. <https://doi.org/10.62383/quwell.v1i2.219>
- Asmadi. (2023). Konsep Dasar Keperawatan (Issue July). http://books.google.co.id/books?id=O3y5bNnwND0C&pg=PA175&dq=taha+p+III+perencanaan&hl=en&sa=X&ei=_p0eU7SVO4TBrAeE_4CYCQ&redir_esc=y#v=onepage&q=tahap+III+perencanaan&f=false
- Carey, R. M., Wright, J. T., Taler, S. J., & Whelton, P. K. (2021). Guideline Driven Management of Hypertension: An Evidence-Based Update. In *Circulation Research* (Vol. 128, <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.121.318083> Issue 7).
- Choerunnisa, N. F., Wardoyo, S. S. I., & Rahmawati, N. A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia Hipertensi di Posyandu Lansia Sumbersari Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1), 995–1000. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/25851>
- Cristanto, M., Saptiningsih, M., & Indriarini, M. Y. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Pencegahan Hipertensi Pada Usia Dewasa Muda: Literature Review. *Jurnal Sahabat* <https://doi.org/10.32938/jsk.v3i01.937> Keperawatan, 3(01), 53–65.
- Ekasari, M. F., Suryati, E. S., Badriah, S., Narendra, S. R., & Amini, F. I. (2021). Kenali penyebab, tanda gejala dan penanganannya. *Hipertensi*, 28.
- Hustrini, A. A. L. E. H. N. M. (2019). Penatalaksanaan Hipertensi 2019. *Konsensus Penatalaksanaan Hipertensi 2019. Indonesia*, S. K. (2023). Dalam angka. *Survey Kesehatan Indonesia*
- Indriani, M. H., Djannah, S. N., & Ruliyandari, R. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Terkini*, 18(4), 1–5. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi,jkmi@unimus.ac.id> 75
- Kamila, F., Dainy, N., & Cipta, K. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.168-174> 2(3), 168–174.
- Kardi, I. S., Widayati, R. S., & Wahyuni, W. (2019). PENGENDALIAN TEKANAN DARAH TINGGI MASYARAKAT RW 12 JEBRES MELALUI SENAM AEROBIK. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 46. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v3i1.379> Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Standar Prosedur Operasional Aktivitas Fisik Jalan Kaki*. 0761.
- Khusnaini, H. (2022). Hubungan tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tekanan darah penderita hipertensi usia dewasa di desa karangsari. 40–44. Lee, L. L., Mulvaney, C. A., Wong, Y. K. Y., Chan, E. S. Y., Watson, M. C., & Lin, H. H. (2021). Walking for hypertension. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(2). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008823.pub2> Made,
- N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan*, 3(2), 30–38. Meliala, L. (2017). *BUKU AJAR NYERI*.

- Natikoh, Wirakhmi, Ikit Netra, & Haniyah, S. (2023). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA LANSIA *
- Natikoh, Ikit Netra Wirakhmi, Siti Haniyah. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, Vol. 14 No(2), 79–86. <http://jurnal.itekesmukalbar.ac.id> Neng yulia maudi, Platini, H., & Pebrianti, S. (2021). Aktivitas Fisik Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan* <https://doi.org/10.33867/jka.v8i1.239>
- Aisyiyah, 8(1), 25–38. Nurfantri, Ernawati, Ahmadi, M, A., Pelawi, P., Simanjuntak, F. M., Siantar, R. L., Mawardi, E. A., Siregar, R., Aritonang, T. R., Nurvitriana, N. C., Widjayanti, Y., Deniati, K., Nisa, H., Meliyana, E., & Indrawati, L. (2022). Asuhan Keperawatan Kebutuhan Keseimbangan Tubuh.
- Nurhikmawati, N., Widiyastuti, N. F., Syahrudin, F. I., Wisudawan, W., & Wahyu, S. (2024). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar. *UMI Medical Journal*, 9(1), 41–47. <https://doi.org/10.33096/umj.v9i1.271>
- Pintanigrum, Y., Rahmat, BukuAjarIlmuPenyakitJantung. B., & Ermawah, R. (2019). 76 Prajayanti, E. D., Sari, I. M., & Dwi, M. (2022). Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur Penderita Hipertensi. *Nursing Sciences Journal*, 6(1), 49. <https://doi.org/10.30737/nsj.v6i1.2651>
- Puspodiningsih, E. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Kaki Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Berjo Kulo Sidoluhur Godean Sleman. Naskah Publikasi.
- Putri Purwandari, N., Fatimatuzzahroh, N., & Putri, D. (2023). Pengalaman Kualitas Tidur Pada Pasien Hipertensi: Studi Fenomenologi. *Journal Keperawatan*, 2(2), 130–136. <https://doi.org/10.58774/jourkep.v2i2.53>
- Rahmawati, R., Kasih, R., & Permata, S. (2023). Hipertensi Usia Muda. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 2(5), 11. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v2i5.10478>
- Saputra, M. Y., Rengganis Wardani, D. W. S., & Oktarlina, R. Z. (2023). Hubungan Ketepatan Peresepan Obat Anti Hipertensi Terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Medical Profession Journal of Lampung*, 13(1), 158–161. <https://doi.org/10.53089/medula.v13i1.604>
- Sari, N. N., & Wulandari, R. (2022). Jalan Kaki Terstruktur Sebagai Alternatif Intervensi Dalam Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 1–6.
- Siregar, P., Manurung, K., Sinaga, J., Ketaren, S. O., Sitorus, E. J., Studi, P., Kesehatan, M., Direktorat, M., Universitas, P., Mutiara, S., & Medan, I. (2023). DETERMINAN HIPERTENSI PADA PEDAGANG PASAR TRADISIONAL PETISAH DI KOTA MEDAN TAHUN 2023. 7.
- Suharto, S., Jundapri, K., & Pratama, M. Y. (2020). Faktor Risiko Hipertensi pada Lansia di Desa Limau Manis Kecamatan Tanjung Morawa. *Jurnal Kesehatan Global*, 3(1), 41. <https://doi.org/10.33085/jkg.v3i1.4590>
- Taiso, S. N., Sudayasa, I. P., & Paddo, J. (2021). Analisis Hubungan Sosiodemografis Dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lasalepa, Kabupaten Muna. *Nursing Care*

- and Health Technology Journal (NCHAT), 1(2), 102–109.
<https://doi.org/10.56742/nchat.v1i2.10>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (Cetakan 3). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (Cetakan 2). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia 77 (Cetakan 3). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Wael, S. (2023). BUKU AJAR ANATOMI FISILOGI MANUSIA.
<https://www.researchgate.net/publication/373840712>
- Wulandari, M. (2022). Buku Ajar Anatomi Fisiologi. Yogyakarta: Zahir Publishing, 5(3), 111–127.
<https://repository.poltekkespalembang.ac.id/files/original/2f78c229942eb9c65238559d5cbb1867.pdf>