



**ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA NY. E DENGAN PELAKSANAAN AKTIFITAS FISIK JALAN PAGI TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI DI DESA PULAU TINGGI WILAYAH KERJA UPT PUSKESMAS AIR TIRIS**

**Ridha Hidayat<sup>1</sup>, Rozi Tri Gutama<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi D III Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan  
hidayat22131120@gmail.com

**Abstrak**

Hipertensi masih menjadi salah satu masalah yang ada di dunia kesehatan hingga saat ini. Masyarakat awam mengenal hipertensi dengan sebutan “darah tinggi” karena penyakit ini mengindikasikan adanya kenaikan tekanan darah yang tinggi diluar batas normal. Hipertensi bisa menyebabkan pembuluh darah menyempit, bocor, pecah, atau tersumbat. Hal ini dapat mengganggu aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke otak. Jika hal ini terjadi, sel-sel dan jaringan otak pun akan mati. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran asuhan keperawatan pasien hipertensi yang mengalami gangguan rasa nyaman dengan intervensi keperawatan melakukan Pelaksanaan Aktifitas Fisik Jalan Pagi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Penelitian ini dilakukan di desa Pulau Tinggi Wilayah kerja UPT Puskesmas Air Tiris dengan 1 responden dengan fokus melakukan Pelaksanaan Aktifitas Fisik Jalan Pagi. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 09 - 11 Januari 2024 pada awal pengkajian didapatkan tekanan darah 150/90 MmHg dan setelah dilakukan Pelaksanaan Aktifitas Fisik Jalan Pagi pada hari ke-3 didapatkan tekanan darah turun menjadi 119/80 MmHg. Intervensi Pelaksanaan Aktifitas Fisik Jalan Pagi ini efektif dalam menurunkan tekanan darah pada pasien Hipertensi. Diharapkan Pelaksanaan Aktifitas Fisik Jalan Pagi ini dapat menjadi salah satu tindakan keperawatan yang ditujukan dalam mengatasi masalah keperawatan.

**Kata Kunci:** *Asuhan Keperawatan, Hipertensi, Aktifitas Fisik Jalan Pagi.*

**Abstract**

Hypertension is still a problem in the world of health today. The general public knows hypertension as "high blood pressure" because this disease indicates a high increase in blood pressure beyond normal limits. Hypertension can cause blood vessels to narrow, leak, burst, or become blocked. This can disrupt the blood flow that carries oxygen and nutrients to the brain. If this happens, brain cells and tissue will die. This study aims to obtain an overview of nursing care for hypertensive patients who experience disturbances in their sense of comfort with the nursing intervention of implementing the physical activity of morning walks. This research uses descriptive research methods in the form of case studies with a nursing care approach. This research was conducted in Pulau Tinggi village, the working area of the Air Tiris Health Center UPT with 1 respondent with a focus on implementing the physical activity of morning walks. This research was conducted from 09 - 11 January 2024. At the beginning of the assessment, blood pressure was found to be 150/90 MmHg and after carrying out the physical activity of morning walking on the 3rd day, blood pressure was found to have dropped to 119/80 MmHg. This morning walking physical activity intervention is effective in reducing blood pressure in hypertension patients. It is hoped that the implementation of this morning walking physical activity can be one of the nursing actions aimed at overcoming nursing problems.

**Keywords:** *Nursing Care, Hypertension, Physical Activity Morning Walk*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉ Corresponding author :

Address : Universitas Pahlawan

Email : hidayat22131120@gmail.com

Phone : 081365317266

## PENDAHULUAN

Menurut (*World Health Organization*) WHO ada sekitar 1,13 Miliar penduduk di seluruh dunia mengidap hipertensi, yang berarti 1 dari 3 penduduk di dunia terdiagnosis hipertensi. Jumlah orang yang terdiagnosis hipertensi. Ini terus meningkat setiap tahunnya, dan 2025 diperkirakan akan ada 1,5 Miliar orang yang akan hipertensi. Dan 10,44 juta orang adalah jumlah orang meninggal yang diperkirakan untuk setiap tahunnya yang diakibatkan oleh hipertensi (Andri, 2021).

Berdasarkan data di Indonesia hipertensi menyebabkan kematian sebanyak 427.218 penduduk. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dengan hasil pada tahun 2007 sebanyak 31,7%, tahun 2013 sebanyak 32,7% dan tahun 2018 sebanyak 34,1% (Kemenkes RI, 2018)

Provinsi Riau merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang memiliki prevalensi hipertensi yang cukup tinggi. Prevalensi hipertensi di Provinsi Riau Berdasarkan RISKESDAS pada tahun 2007 sebesar 33,9%, tahun 2013 sebesar 20,9%, dan tahun sebesar 29,4% (Kemenkes RI, 2019).

Salah satu Kabupaten di Provinsi Riau yang memiliki prevalensi hipertensi yang tinggi adalah Kabupaten Kampar. Pada tahun 2020 Kabupaten Kampar menduduki posisi ke 3 penderita hipertensi terbanyak dari 12 kabupaten di provinsi Riau dengan prevalensi 11,40% (Dinkes Prov Riau, 2021).

Berdasarkan data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar tahun 2021, prevalensi penderita hipertensi di puskesmas Kampar sebanyak 2,838 (11,53%) penderita. Pada tahun 2022 Puskesmas Kampar berganti nama menjadi UPT. Puskesmas Air Tiris. Berdasarkan data yang didapat dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar prevalensi hipertensi di UPT. Puskesmas Air Tiris pada tahun 2019 mencapai 7,45% dan 2020 mencapai 11,50% dan 2021 mencapai 11,53%. Dan berdasarkan data dari desa simpang kubu tahun 2022, terdapat jumlah estimasi hipertensi berusia  $\geq 15$  tahun Laki-Laki 210 orang, Perempuan 225 orang, dan Laki-Laki + Perempuan 435 orang, dan adapun yang mendapat pelayanan kesehatan Laki-laki 9 orang dengan persentase 4,3%, Perempuan 22 orang dengan persentase

9,8%, dan jumlah Laki-Laki + Perempuan 31 orang dengan persentase 7,1%.

Penatalaksanaan hipertensi meliputi terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Keduanya bertujuan untuk mengurangi risiko terjadinya komplikasi pada hipertensi. Beberapa terapi farmakologi dilaporkan menimbulkan efek samping, seperti demam, sakit tenggorokan, rasa lelah, kram otot, pusing, adanya ruam pada kulit, dan jantung berdebar. Selain terapi farmakologi terdapat terapi nonfarmakologi yang disarankan dapat mengurangi gejala hipertensi yaitu modifikasi gaya hidup. Salah satu modifikasi gaya hidup yaitu aktivitas fisik seperti latihan aerobik, seperti: berjalan, jogging, berenang, bersepeda, dan menari (Gartika et al., 2021).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan adalah melakukan olahraga jalan pagi. Jalan pagi sangat ringan, sederhana, ekonomis, dan bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. (Handayani et al., 2022). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh jalan pagi 20 menit terhadap perubahan tekanan darah pada penderita hipertensi.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan peneliti pada bulan Desember 2023 di desa Pulau Tinggi khususnya kepada Ny.E. klien mengatakan dirinya tinggal bersama suami dan 3 orang anaknya. Pengkajian yang telah dilakukan pada Klien mengatakan dirinya memiliki riwayat penyakit hipertensi yang sudah dialami selama 7 tahun, klien mengatakan sering mengalami nyeri pada lutut dan telapak kaki, pergelangan tangan terasa kesemutan, dan sulit tidur, skala nyeri yang dialami klien yaitu skala nyeri 6 dengan memperlihatkan raut wajah terlihat meringis. Pada saat dilakukan pengecekan tekanan darah dengan hasil TD : 150/90 mmHg. Penanganan yang biasa klien lakukan yaitu dengan pengobatan farmakologi yaitu obat Amlodipine besilate tablet 10mg. klien juga belum mengetahui secara pasti tentang perawatan penyakit hipertensi dan belum menerapkan perawatan penyakit hipertensi.

## METODE

Klien adalah seorang ibu rumah tangga yaitu Ny. E dengan kepala keluarga Tn.M. Saat ini Klien berusia 51 tahun. Di saat melakukan pengkajian pada tanggal 06 Agustus 2023 di Desa Simpang Kubu, Kecamatan Kampar. Klien mengatakan dirinya tinggal bersama suami dan 3 orang anaknya. Pengkajian yang telah dilakukan

pada klien mengatakan dirinya memiliki riwayat penyakit hipertensi yang sudah di alami selama 6 tahun, klien mengatakan sering mengalami nyeri pada lutut dan telapak kaki, pergelangan tangan terasa kesemutan, dan sulit tidur. Nyeri yang dirasakan seperti ditusuk-tusuk sehingga klien merasa gelisah dan nyeri terjadi saat melakukan aktivitas yang berlebihan dan dapat muncul secara tiba-tiba. Skala nyeri yang dialami klien yaitu skala 6 dengan durasi cukup lama, klien juga menunjukkan ekspresi meringis ketika menunjukkan bagian tubuh yang terasa nyeri. Pada saat dilakukan pengecekan tekanan darah dengan hasil TD : 150/90 mmHg

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Implementasi Keperawatan

#### Hari pertama

Tindakan keperawatan untuk diagnosa nyeri akut pada Ny. E pertama pada hari minggu tanggal 06 Desember 2023 pukul 08.30 WIB. Peneliti melakukan kunjungan kerumah Ny. E sekaligus meminta persetujuan klien unntuk dilakukan pemberian terapi aktifitas fisik jalan pagi selama 30 menit, selanjutnya peneliti melakukan pengecekan tekanan darah dengan hasil 150/90 mmHg, pernapasan 22xmenit, suhu 36,1°C, nadi 98x/menit. Selanjutnya pemberian terapi aktifitas fisik jalan pagi selama 30 menit pada Ny. E. Setelah terapi diberikan paneliti kembali mengecek tekanan darah dengan selang waktu 60 menit, serta perasaan klien terhadap terapi aktifitas fisik jalan pagi yang diberikan. Berdasarkan data subjektif klien mengatakan nyeri pada lutut dan telapak kaki masih terasa. Data objektif yang peneliti dapatkan tekanan darah klien 140/82 mmHg, nadi 95x/menit, pernapasan 20x/menit. Peneliti juga menyampaikan kepada keluarga unntuk memantau kondisi kesehatan klien.

Pukul 09:40 WIB peneliti memberikan edukasi terkait hipertensi dengan menggunakan leaflet yang berisi pengertian, klasifikasi, penyebab, resiko hipertensi, dan manfaat terapi aktifitas fisik jalan pagi sebagai pengobatan nonfarmakologi, setelah pemberian edukasi data subjektif yang didapatkan klien mengatakan mengerti dengan edukasi yang disampaikan, klien mengatakan akan mencoba untuk pola hidup sehat. Data objektif yang peneliti dapatkan klien tampak antusias mendengarkan informasi yang disampaikan, klien tampak membaca leaflet yang diberikan.

#### Hari kedua

Implementasi kunjungan kedua pada hari Jum'at 07 Desember 2023 pukul 09:00 WIB, sama halnya dengan hari pertama melakukan pengkajian, peneliti mengobservasi TTV pada klien yang didapatkan TD: 145/90 mmHg, N: 99 x/menit, RR: 22 x/menit, S: 36,1°C. Selanjutnya peneliti mengidentifikasi nyeri, dan klien mengatakan masih merasakan nyeri di lutut, dan telapak kaki.

Peneliti kembali mengajak klien untuk melakukan terapi aktifitas fisik jalan pagi selama 30 menit, klien tampak bersemangat ingin melakukan aktifitas fisik jalan pagi. Setelah melakukan aktifitas fisik jalan pagi, peneliti kembali mengobservasi TTV klien dengan selang waktu 60 menit dengan hasil TD: 138/86 mmHg, N: 95 x/menit, RR: 20 x/menit, S: 36,5 °C, dan skala nyeri 4 (sedang). Pada pengkajian nyeri akut, klien mengatakan rasa nyeri di lutut, dan telapak kaki sudah berkurang, klien tampak rileks. Peneliti menganjurkan klien untuk melakukan aktifitas jalan pagi secara rutin  $\geq 3$  kali/minggu dengan durasi 30 menit, untuk menurunkan tekanan darah, dan peneliti juga menyampaikan kepada keluarga untuk memantau kondisi kesehatan klien.

#### Hari Ketiga

Pada hari ketiga sabtu 08 Desember 2023, sama halnya dengan hari pertama dan kedua melakukan pengkajian nyeri akut peneliti mengobservasi TTV pada klien yang didapatkan TD: 128/85 mmHg, N: 90 x/menit, RR: 21 x/menit, S: 36,4°C. Selanjutnya peneliti mengobsrvasi nyeri klien, dan klien mengatakan nyeri di bagian lutut, dan telapak kaki yang dirasakan sudah bayak berkurang, klien tampak mulai tenang.

Peneliti kembali mengajak klien untuk melakukan aktifitas jalan pagi selama 30 menit dan klien tampak bersedia dan semangat untuk melakukan aktifitas jalan pagi. Setelah melakukan aktifitas jalan pagi peneliti kembali mengobservasi TTV klien dengan selang waktu 60 menit dan didapatkan hasil, TD: 119/80 mmHg, N: 88 x/menit, RR: 20 x/menit, S: 36°C, dan skala nyeri 4 (sedang). pengkajian nyeri akut, klien mengatakan rasa nyeri di bagian lutut, dan telapak kaki sudah banyak berkurang, dan klien tampak rileks. Peneliti juga menyampaikan kepada keluarga untuk memantau kondisi kesehatan klien, makanan klien serta keluarga melanjutkan terapi aktifitas fisik jalan pagi yang telah diajarkan.

#### Evaluasi Keperawatan

### **Hari Pertama**

Hari pertama setelah melakukan aktifitas jalan pagi pada pengkajian nyeri akut, klien mengatakan nyeri di area lutut dan telapak kaki masih terasa. Data objektif yang peneliti dapatkan tekanan darah klien 140/82 mmHg, nadi 95x/menit, pernapasan 20x/menit, dan skala nyeri 5 (sedang). Peneliti juga menyampaikan kepada keluarga untuk memantau kondisi kesehatan klien.

Dapat disimpulkan masalah belum teratasi dan intervensi dilanjutkan yaitu identifikasi dan kaji nyeri, ajak kembali klien melakukan aktifitas fisik jalan pagi, anjurkan klien untuk tidur tepat waktu.

### **Hari Kedua**

Hari kedua setelah melakukan aktifitas fisik jalan pagi pada pengkajian nyeri akut, klien mengatakan rasa nyeri di bagian lutut, dan telapak kaki sudah berkurang, dan klien tampak rileks, dengan hasil TD: 138/86 mmHg, N: 95 x/menit, RR: 20 x/menit, S: 36,5 °C, dan skala nyeri 4 (sedang). Peneliti jugak menyampaikan kepada keluarga untuk memantau kondisi kesehatan klien.

Dapat disimpulkan masalah teratasi sebagian dan intervensi dilanjutkan yaitu identifikasi dan kaji nyeri akut, ajak kembali klien melakukan aktifitas fisik jalan pagi, anjurkan klien untuk tidur tepat waktu.

### **Hari ketiga**

Pada hari ketiga setelah melakukan aktifitas fisik jalan pagi pada pengkajian nyeri akut, klien mengatakan rasa nyeri di bagian lutut, dan telapak kaki sudah banyak berkurang, dan klien tampak rileks. hasil TD: 119/80 mmHg, N: 88 x/menit, RR: 20 x/menit, S: 36°C, dan skala nyeri 3 (ringan). Peneliti juga menyampaikan kepada keluarga untuk memantau kondisi kesehatan klien, makanan klien serta keluarga, dan melanjutkan terapi aktifitas fisik jalan pagi yang telah diajarkan.

Dapat disimpulkan masalah teratasi dan intervensi dihentikan. Namun peneliti tetap menganjurkan klien untuk melakukan aktifitas fisik jalan pagi secara rutin  $\geq 3$  kali/minggu dengan durasi 30 menit, serta tetap mengonsumsi obat hipertensi resep dari dokter secara rutin dengan harapan tekanan darah Ny. E selalu dalam batas normal.

### **Evaluasi Keperawatan**

#### **Hari Pertama**

Hari pertama setelah melakukan aktifitas jalan pagi pada pengkajian nyeri akut, klien mengatakan nyeri di area lutut dan telapak kaki

masih terasa. Data objektif yang peneliti dapatkan tekanan darah klien 140/82 mmHg, nadi 95x/menit, pernapasan 20x/menit, dan skala nyeri 5 (sedang). Peneliti juga menyampaikan kepada keluarga untuk memantau kondisi kesehatan klien.

Dapat disimpulkan masalah belum teratasi dan intervensi dilanjutkan yaitu identifikasi dan kaji nyeri, ajak kembali klien melakukan aktifitas fisik jalan pagi, anjurkan klien untuk tidur tepat waktu.

#### **Hari Kedua**

Hari kedua setelah melakukan aktifitas fisik jalan pagi pada pengkajian nyeri akut, klien mengatakan rasa nyeri di bagian lutut, dan telapak kaki sudah berkurang, dan klien tampak rileks, dengan hasil TD: 138/86 mmHg, N: 95 x/menit, RR: 20 x/menit, S: 36,5 °C, dan skala nyeri 4 (sedang). Peneliti jugak menyampaikan kepada keluarga untuk memantau kondisi kesehatan klien.

Dapat disimpulkan masalah teratasi sebagian dan intervensi dilanjutkan yaitu identifikasi dan kaji nyeri akut, ajak kembali klien melakukan aktifitas fisik jalan pagi, anjurkan klien untuk tidur tepat waktu

#### **Hari ketiga**

Pada hari ketiga setelah melakukan aktifitas fisik jalan pagi pada pengkajian nyeri akut, klien mengatakan rasa nyeri di bagian lutut, dan telapak kaki sudah banyak berkurang, dan klien tampak rileks. hasil TD: 119/80 mmHg, N: 88 x/menit, RR: 20 x/menit, S: 36°C, dan skala nyeri 3 (ringan). Peneliti juga menyampaikan kepada keluarga untuk memantau kondisi kesehatan klien, makanan klien serta keluarga, dan melanjutkan terapi aktifitas fisik jalan pagi yang telah diajarkan.

Dapat disimpulkan masalah teratasi dan intervensi dihentikan. Namun peneliti tetap menganjurkan klien untuk melakukan aktifitas fisik jalan pagi secara rutin  $\geq 3$  kali/minggu dengan durasi 30 menit, serta tetap mengonsumsi obat hipertensi resep dari dokter secara rutin dengan harapan tekanan darah Ny. E selalu dalam batas normal.

### **Pembahasan**

Peneliti telah melakukan pembahasan untuk mengetahui tentang asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada Ny. E, serta membandingkan antara teori dengan kenyataan yang sesuai dengan yang peneliti amati dilapangan dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

### **Pengkajian Keperawatan**

Pada saat pengkajian 06 Desember 2023 ditemukan data pada pasien berinisial Ny. E berusia 51 tahun. Keluhan utama Klien mengatakan dirinya memiliki riwayat penyakit hipertensi yang sudah di alami selama 6 tahun, klien tampak meringis dan mengeluh sering mengalami nyeri di area lutut dan telapak kaki pada saat melakukan aktifitas, dan terkadang sulit tidur.

Nyeri akut adalah pengalaman sensorial dan emosional yang tidak menyenangkan yang muncul akibat kerusakan jaringan yang aktual atau potensial yang digambarkan dalam hal kerusakan sedemikian rupa (*international association for the study of pain*) : awitan yang tiba-tiba atau lambat dari intensitas ringan hingga berat dengan akhir yang dapat diantisipasi atau diprediksi dan berlangsung <6 bulan (Hamid, 2018)

### **Diagnosa Keperawatan**

Masalah utama pada Ny. E yaitu nyeri akut berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit, karena pada saat dilakukan pengkajian didapatkan data subjektif klien mengatakan merasakan nyeri di daerah lutut dan telapak kaki pada saat melakukan aktifitas, klien juga mengatakan sulit tidur. Data objektif TD: 150/90 mmHg, N : 98x/menit, RR : 22x/menit, S : 36.1°C, dan skala nyeri 6 (sedang) dengan menggunakan skala *numeric rating scala* (NRS), klien tampak memegang area yang terasa nyeri, dan klien tampak gelisah. Setelah data dikumpulkan dapat dirumuskan tindakan keperawatan yaitu identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, dan berikan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dengan memberikan teknik (terapi aktifitas jalan pagi hari).

### **Intervensi Keperawatan**

Peneliti membuat intervensi untuk mengatasi masalah yang dilakukan klien dengan pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pengaruh aktivitas jalan pagi terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi di pusat pelayanan sosial lanjut usia. Aktifitas jalan pagi yang dilakukan klien selama 30 menit dan kemudian peneliti mengukur tekanan darah klien dengan selang waktu 60 menit. Aktifitas jalan pagi ini dapat dilakukan  $\geq 3$  kali/minggu dengan durasi  $\geq 30$  menit.

Jalan pagi adalah aktivitas yang dilakukan manusia diwaktu pagi hari sebelum

terbitnya matahari. Seseorang penderita hipertensi yang melakukan aktivitas fisik jalan pagi atau olahraga setiap hari dapat memperkecil resiko terjadinya Hipertensi, demikian pula sebaiknya bila seseorang tidak pernah atau jarang melakukan aktivitas fisik atau olahraga setiap hari dapat meningkatkan resiko terjadinya Hipertensi (Silwanah et al., 2020).

### **Implementasi Keperawatan**

Implementasi yang peneliti berikan yaitu pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi untuk menurunkan tekanan darah dan nyeri akut pada klien. Setelah menjelaskan tentang aktifitas fisik jalan pagi selama 30 menit, klien setuju dan bersedia untuk melakukan aktifitas fisik jalan pagi selama 30 menit. Pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi dilakukan selama 3 hari, dengan hasil yang ditemukan setelah implementasi, klien mengatakan rasa nyeri di bagian lutut, dan telapak kaki sudah banyak berkurang, dan klien tampak rileks. Tekanan darah diukur menggunakan *digital pressure meter* (DPM).

Pada hari pertama sebelum dilakukan pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi didapatkan skala nyeri 6 (sedang) melalui skala *numeric rating scala* (NRS), merasa sakit dilutut dan telapak kaki. Pada saat dilakukan aktifitas fisik jalan pagi hari kedua klien mengatakan rasa nyeri di bagian lutut, dan telapak kaki sudah berkurang dengan skala 5 (sedang). Dan pada hari ketiga setelah aktifitas fisik jalan pagi klien mengatakan rasa nyeri di bagian lutut, dan telapak kaki sudah banyak berkurang, dan badan terasa lebih ringan dengan skala nyeri 4 (sedang).

### **Evaluasi Keperawatan**

Hasil evaluasi Ny. E pada hari pertama setelah diberikan intervensi pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi selama 30 menit klien mengatakan nyeri di area lutut dan telapak kaki masih terasa, klien tampak memegang area yang terasa nyeri, klien tampak gelisah dengan tekanan darah 140/82 mmHg, nadi 95x/menit, pernapasan 20x/menit, dan skala nyeri 5 (sedang).

Hasil evaluasi Ny. E pada hari ke dua setelah diberikan intervensi pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi selama 30 menit klien mengatakan rasa nyeri di bagian lutut, dan telapak kaki sudah berkurang, klien tampak rileks. TD: 138/86 mmHg, N: 95 x/menit, RR: 20 x/menit, S: 36,5 °C, dan skala nyeri 4 (sedang).

Hasil evaluasi Ny. E pada hari ke tiga setelah diberikan intervensi pelaksanaan aktifitas fisik jalan pagi selama 30 menit klien mengatakan

rasa nyeri di bagian lutut, dan telapak kaki sudah banyak berkurang, klien tampak rileks. TD: 119/80 mmHg, N: 88 x/menit, RR: 20 x/menit, S: 36°C, dan skala nyeri 3 (ringan).

## SIMPULAN

Pengkajian yang didapatkan yaitu klien mengatakan dirinya memiliki riwayat penyakit hipertensi yang sudah di alami selama 6 tahun, klien merasakan nyeri di daerah lutut dan telapak kaki pada saat melakukan aktifitas, klien jugak mengatakan sulit tidur. Setelah dilakukan pemeriksaan tekanan darah, didapatkan tekanan darah 150/90 mmHg, klien tampak memegang area yang terasa nyeri dengan skala nyeri 6. Diagnosa yang muncul adalah nyeri akut berhubungan dengan ketidakmampuan keluarga merawat anggota keluarga yang sakit.6.1.3 Intervensi yang direncanakan yaitu pelaksanaan aktifitas jalan pagi untuk menurunkan tekanan darah. Implementasi yang diberikan pada klien sesuai dengan intervensi yaitu pelaksanaan aktifitas jalan pagi sampai masalah teratasi dan terdapat perbedaan dengan peneliti terdahulu yaitu dalam segi waktu pelaksanaan aktifitas jalan pagi. Evaluasi menunjukkan adanya pengurangan tekanan darah setelah diberikan terapi aktifitas fisik jalan pagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andri, J. (2021). *Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi Menggunakan Intervensi Slow Deep Breathing Exercise*. 3(2), 6.
- Andriano, T. (2021). *Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Hipertensi Di Wilayah kerja Puskesmas Muara Rapat*.
- Aliftitah, S., Nelyta, O., "PENGARUH JALAN KAKI 30 MENIT TERHADAP PENURUNAN TEKANAN DARAH SISTOLIK PADA KELOMPOK LANSIA DI DESA ERRABU". *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, Vol.6, No.1, April 2020
- Febriyanti, F. A., & Rusmariana, A. (2021). Pengaruh Jalan Kaki di Pagi Hari terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 2157–2167. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.991>
- Firdaus, M. R., Harahap, D. A., & Z.R, Z. (2023). Penyakit Tidak Menular Dengan Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt .

Puskesmas Air Tiris. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(1), 10–15.

- Friedman. (2019). Penerapan Terapi Back Massage Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Keluarga. *Jurnal Kesehatan*, 17(2), 23.
- Gartika, N., Nur Al Idrus, S., & Wilandika, A. (2021). Pengaruh Jalan Kaki Dua Puluh Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'*, 7(2), 69–76. <https://doi.org/10.33867/jka.v7i2.219>
- Hamid. (2018). *Asuhan Keperawatan Keluarga TN.M Dengan Hipertensi Pada Ny. A di Wilayah Kerja Puskesmas Asinua Kabupaten Konawe*.
- HANDAYANI, R., ELIWARTI, E., & SUNDARI, M. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pauh Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Pauh. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 10(2), 104–110. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v10i2.2081>
- Kemendes RI. (2018). Health Statistics. In *Kemendes ri* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>
- Kemendes RI. (2019a). Health Statistics (Health Information System). In *Short Textbook of Preventive and Social Medicine*. [https://doi.org/10.5005/jp/books/11257\\_5](https://doi.org/10.5005/jp/books/11257_5)
- Kemendes RI. (2019b). Hipertensi Si Pembunuh Senyap. *Kemendrian Kesehatan RI*, 1–5. [https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin\\_hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf](https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin_hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf)
- Silwanah, A. S., Yusuf, R. A., & Hatta, N. (2020). *Pengaruh Aktivitas Jalan Pagi Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia*. 1(2).
- Wulan, M. S., & Lyna M, N. H. (2022). *Penyuluhan Kesehatan Pada Penderita Hipertensi Dewasa Terhadap Tingkat Pengetahuan Hipertensi*. 6, 89–99.