

## PENGARUH LATIHAN FISIK BRISK WALKING TERHADAP TEKANAN DARAH DAN KUALITAS TIDUR PADA PEREMPUAN PENDERITA HIPERTENSI DI RS PRIMA MEDIKA PEMALANG

Arum Rinviana<sup>1</sup>, Indanah<sup>2</sup>, Sri Karyati<sup>3</sup>

[arumpemalang5@gmail.com](mailto:arumpemalang5@gmail.com)<sup>1</sup>, [indanah@umkudis.ac.id](mailto:indanah@umkudis.ac.id)<sup>2</sup>, [srikaryati@umkudus.ac.id](mailto:srikaryati@umkudus.ac.id)<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Kudus

### ABSTRAK

Hipertensi merupakan salah satu penyakit kronis yang banyak dialami oleh perempuan dan dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat dilakukan adalah latihan fisik berupa brisk walking. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik brisk walking terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada perempuan penderita hipertensi di RS Prima Medika Pemalang. Metode penelitian menggunakan desain quasi-eksperimental dengan pendekatan pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari perempuan penderita hipertensi yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi berupa latihan brisk walking dilakukan secara teratur dalam jangka waktu tertentu. Pengukuran tekanan darah dilakukan menggunakan sphygmomanometer, sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan kuesioner standar. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tekanan darah yang signifikan serta peningkatan kualitas tidur setelah pemberian intervensi. Dengan demikian, latihan brisk walking dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang efektif dalam mengontrol tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur pada perempuan penderita hipertensi.

**KataKunci:** Brisk Walking, Hipertensi, Kualitas Tidur.

### ABSTRACT

*Hypertension is a chronic condition commonly experienced by women and may negatively affect sleep quality. One of the non-pharmacological interventions that can be applied is physical exercise in the form of brisk walking. This study aims to determine the effect of brisk walking exercise on blood pressure and sleep quality among women with hypertension at Prima Medika Hospital Pemalang. This research used a quasi-experimental design with a pretest-posttest approach. The sample consisted of female hypertension patients who met the inclusion criteria. The intervention involved regular brisk walking exercise over a certain period. Blood pressure was measured using a sphygmomanometer, while sleep quality was assessed using a standardized questionnaire. The results showed a significant reduction in blood pressure and an improvement in sleep quality after the intervention. Therefore, brisk walking exercise can be considered an effective non-pharmacological therapy to control blood pressure and improve sleep quality in women with hypertension.*

**Keywords:** Brisk Walking, Hypertension, Sleep Quality.

### PENDAHULUAN

Berdasarkan data World Health Organization (WHO) pada tahun 2023 diperkirakan terdapat 1,28 miliar orang dewasa berusia 30 – 79 tahun di seluruh dunia menderita hipertensi, dua pertiganya tinggal di negara yang berpenghasilan rendah dan menengah. Diperkirakan 46% orang dewasa tidak menyadari memiliki hipertensi. Salah satu target global untuk penyakit tidak menular adalah mengurangi prevalensi hipertensi sebesar 33% antara tahun 2010 dan 2030. Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (2023), terdapat prevalensi di Indonesia yaitu 63,3 juta jiwa (34,11%). Berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2023) penderita hipertensi di Jawa Barat sebanyak 3.212.072 jiwa, jumlah ini mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya sebesar 39,09% (Darah et al., 2024)

World Health Organization menyatakan bahwa hipertensi, juga dikenal sebagai tekanan darah tinggi atau meningkat, dimana tekanan pada pembuluh darah terus meningkat. Hipertensi dapat menyebabkan kerusakan jantung yang serius. Angina, serangan jantung, gagal jantung, stroke, gagal ginjal, dan detak jantung tidak teratur adalah beberapa akibat dari peningkatan tekanan dan penurunan aliran darah ini, yang pada gilirannya mengurangi aliran darah dan oksigen ke jantung (WHO, 2023). (Darah et al., 2024)

Hipertensi adalah keadaan ketika seseorang mengalami peningkatan tekanan darah melebihi 140/80 mmHg pada seseorang berusia lebih dari 18 tahun. Hipertensi dibedakan sebagai dua tipe, tipe pertama adalah hipertensi primer dan yang kedua adalah hipertensi sekunder. Hipertensi primer didefinisikan sebagai kondisi dimana tekanan darah yang tinggi karena pengaruh gaya hidup, didukung oleh faktor lingkungan yang tidak terkontrol hingga menyebabkan berat badan berlebih sampai titik obesitas sehingga menjadi faktor utama seseorang menderita hipertensi. (Julistyannya & Chanif, 2022)

Berdasarkan survei Badan Pusat Statistik pada tahun 2018 didapatkan penduduk dengan hipertensi di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 37,57%. Berdasarkan RISKESDAS 2018, kelompok usia 75 tahun ke atas memiliki insidensi hipertensi tertinggi yaitu 71,31%, sedangkan kelompok 3 Universitas Muhammadiyah Gombong usia 18 hingga 24 tahun memiliki insidensi terendah yaitu 14,65%. Sesuai dengan hasil dari pengukuran yang dilakukan pada populasi usia 18 tahun lebih, Kebumen menempati urutan terakhir prevalensi hipertensi di Provinsi Jawa Tengah yaitu 31,61% (RISKESDAS, 2018a).

Penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan melalui dua metode yaitu farmakologi dan nonfarmakologi. Metode farmakologi merupakan sebuah metode yang menggunakan obat-obatan medis. Dalam hal ini pemilihan obat yang akan diberikan pada penderita hipertensi tidak bisa sama, sedangkan terapi nonfarmakologi merupakan terapi yang diberikan dengan mengatur pola hidup dan gaya hidup yang sehat, menjaga pola makan, rutin olah raga, istirahat cukup, mengurangi stres, dan hindari merokok (Arif, 2018)

American Heart Association (AHA) merekomendasikan dalam menangani hipertensi secara nonfarmakologi adalah melakukan kegiatan latihan aerobik atau latihan fisik seperti berjalan kaki atau brisk walking exercises, berlari, jogging, bersepeda dan berenang. Latihan dilakukan dengan frekuensi 3-4 kali perminggu selama rata-rata 30 menit dengan intensitas sedang sampai maksimal bermanfaat untuk menjaga kebugaran (Bell, K. Twiggs, J., Olin, 2015). Sejalan dengan AHA, World Health Organization (WHO) juga merekomendasikan melakukan aktivitas fisik dengan frekuensi 2-5 kali seminggu selama rata-rata 20-30 menit untuk menjaga kebugaran, dengan sasaran usia < 70 tahun, hal ini dikarenakan dengan usia < 70 tahun otot dan tulang masih mampu melakukan latihan fisik (WHO, 2018). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2018) disebutkan melakukan aktivitas fisik bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Aktivitas fisik dilakukan selama 10-25 menit dalam sehari yang dilakukan sebanyak 2-3 kali dalam seminggu (Risksedas, 2018).

Menurut The American College of Sports Medicine, olahraga atau aktivitas fisik dengan intensitas sedang, seperti berjalan cepat dapat menurunkan mortalitas penderita gangguan kardiovaskular seperti hipertensi. Brisk Walking Exercise merupakan salah satu bentuk latihan aerobik dengan bentuk latihan aktivitas sedang pada pasien hipertensi dengan teknik jalan cepat selama 20-30 menit dengan kecepatan 4-6 km/jam. Brisk Walking Exercise ini cukup efektif untuk merangsang kontraksi otot, meningkatkan kapasitas denyut jantung, memecahkan glikogen serta peningkatan oksigen di dalam jaringan, selain itu latihan ini juga dapat mengurangi pembentukan plak melalui peningkatan penggunaan lemak dan peningkatan penggunaan glukosa. Brisk Walking Exercise bekerja melalui penurunan resistensi perifer, pada saat otot berkontraksi melalui aktifitas fisik akan terjadi peningkatan

aliran darah 30 kalilipat ketika kontraksi dilakukan secara ritmik. (Kowalski R. E., 2017).

Berdasarkan penelitian oleh Sukarmin, dkk (2017) menyebutkan adanya efektifitas olahraga aerobik jalan cepat/brisk walking terhadap tekanan darah secara signifikan, terlihat perbedaan tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah intervensi olahraga jalan cepat/brisk walking pada kelompok usia lansia yang bermakna ( $p= 0,000$ ;  $0,000$ ;  $\alpha= 0,05$ ). Artinya ada penurunan tekanandarah yang cukup bermakna pada kelompok intervensi sebelum intervensi dan setelah intervensi. Penelitian yang dilakukan oleh Surbakti (2014) juga menunjukkan hasil yang signifikan antara pengaruh jalan kaki terhadap tekanandarah pada penderita hipertensi. Dalam penelitiannya menunjukkan adanya pengaruh latihan jalan kaki selama 30 menit terhadap penurunan tekanan darah sistolik atau diastoliknya pada penderita hipertensi. Hal ini dikarenakan latihan jalan kaki dapat memperlancar peredaran darah untuk mengambil, mengedarkan dan menggunakan oksigen serta menaikkan elastisitas pembuluh-pembuluh darah dan jantung akan berkerja secara normal, juga menurunkan kadar lemak dalam darah yang mengendap pada dinding pembuluh darah yang mengakibatkan arteriosclerosis.

Brisk walking exercise adalah sebuah pilihan intervensi alternatif yang melibatkan aktivitas tubuh dengan cara bergerak cepat dalam durasi waktu tertentu (Julistyanissa & Chanif, 2022). Brisk walking exercise memiliki banyak kelebihan yang efektif mengendalikan tekanan darah karena mampu meningkatkan denyut jantung ke kapasitas maksimal yang bisa dilakukan, meningkatkan kontraksi otot, meningkatkan kadar oksigen dalam jaringan, dan membantu proses pemecahan glikogen sehingga mampu menurunkan pembentukan plak atau sumbatan pembuluh darah karena meningkatkan penggunaan lemak dan penggunaan glukosa dalam penerapannya (Julistyanissa & Chanif, 2022)

Brisk walking memiliki beda pengaruh yaitu lebih besar pengaruh brisk walking dibandingkan dengan intervensi lain. Brisk walking dapat meningkatkan kapasitas denyut jantung, merangsang kontraksi otot hingga meningkatkan oksigen ke jaringan sehingga intervensi ini dapat meringankan kerja jantung dan dapat menurunkan tekanan darah. Apabila tekanan darah turun maka akan dapat meningkatkan derajat kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup pada pasien hipertensi. sedangkan brisk walking atau jalan cepat jika dibandingkan dengan berjalan sejauh mungkin dalam waktu 6 menit lebih berpengaruh brisk walking terhadap peningkatan kualitas hidup (Afiani et al., 2020)

Brisk walking exercise adalah sebuah pilihan intervensi alternatif yang melibatkan aktivitas tubuh dengan cara bergerak cepat dalam durasi waktu tertentu (Sonhaji & Hapsari, 2020). Brisk walking exercise mampu memberi pengaruh penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi berdasarkan hasil uji wilcaxone match test memperoleh nilai  $p\text{-value}=0,000 < \alpha = 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh perubahan tekanan darah penderita hipertensi. (Julistyanissa & Chanif, 2022)

Hipertensi terkait dengan perilaku dan pola hidup. Berbagai Upaya dilakukan untuk mencegah dan mengendalikan penyakit tidak menular, diantaranya adalah perilaku CERDIK. Huruf I pada "CERDIK" adalah istirahat yang cukup (Kemenkes, 2019). Tidur merupakan cara tubuh untuk beristirahat dan memulihkan sel-sel dalam organ tubuh setelah seharian melakukan aktivitas. Saat tidur, tubuh mengalami kondisi hilang kendali akan kesadaran pada pikiran dan perasaan. Ketika tidur, sel-sel dan organ tubuh tidak berhenti bekerja bahkan neurotransmitter dalam otak masih beroperasi seperti biasa. Walaupun semua sel dan organ masih bekerja ketika tidur bukan berarti tubuh tidak butuh tidur. Memiliki kondisi tidur yang baik merupakan salah satu indikator kesehatan fisik dan psikis. Kondisi tidur yang sehat bagi kesehatan 3 ditentukan oleh dua hal, yaitu kuantitas tidur dan kualitas tidur. Kedua faktor ini harus dimiliki seseorang dengan seimbang. Kebanyakan orang berpikiran bahwa tidur yang baik adalah yang memenuhi kebutuhan jumlah waktu tidurnya atau berkaitan dengan

kuantitas tidur. Padahal kualitas tidur pun memiliki pengaruh yang besar bagi Kesehatan, khususnya pada kesehatan psikologis. Orang dewasa membutuhkan waktu tidur selama 7 hingga 8 jam per harinya. Berdasarkan hasil penelitian, seseorang yang memiliki kuantitas tidur yang kurang dapat membuatnya kurang memiliki pengendalian diri dalam menjalani aktivitas, kinerja kerja yang buruk dan masalah dengan suasana hati dan hubungan. Kurang tidur juga meningkatkan risiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes, obesitas, depresi, dan stroke (Aulia, 2023)

Berdasarkan data yang tersedia, terjadi peningkatan kasus hipertensi yang signifikan di Kabupaten Pemalang. Data Historis Hipertensi di Pemalang Tahun 2018: Tercatat sebanyak 71.025 kasus baru hipertensi di Kabupaten Pemalang. Puskesmas Kebondalem: Wilayah ini juga dilaporkan memiliki banyak pasien hipertensi, dengan sebagian besar (87 orang dalam satu penelitian) memiliki pengetahuan yang baik mengenai penyakit tersebut. Puskesmas Banjardawa: Wilayah kerja puskesmas ini juga mencatat jumlah penderita hipertensi yang cukup tinggi. Konteks Jawa Tengah dan Nasional. Provinsi Jawa Tengah: Prevalensi hipertensi di Jawa Tengah menempati urutan ke-4 secara nasional, yaitu sebesar 37,57% (data 2023). Indonesia: Angka kejadian hipertensi secara nasional mencapai sekitar 36% dari total populasi.

Pada kasus hipertensi lebih sering dialami oleh wanita dari pada pria dengan prevalensi wanita yang mengalami hipertensi sebesar 36,9% dan pria sebesar 31,3%, Tekanan darah wanita, khususnya sistolik, meningkat lebih tajam sesuai usia. Setelah 55 tahun, wanita memang mempunyai risiko lebih tinggi untuk menderita hipertensi. Salah satu penyebab terjadinya pola tersebut adalah perbedaan hormone kedua jenis kelamin. Dengan demikian bisa dilihat dari kasus mayoritas penderita hipertensi Wanita penulis tertarik mengambil judul Pengaruh Latihan Fisik Brisk Walking Terhadap Tekanan Darah dan Kualitas Tidur Pada Perempuan Penderita Hipertensi

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu nantinya penulis akan mengukur tekanan darah pasien yang berbentuk angka, metode yang digunakan adalah metode study kasus dimana peneliti melakukan penelitian diambil dari study kasus pasien langsung. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah cross sectional dimana Brisk walking (variable bebas) tekanan darah dan kualitas tidur (variable terikat) Peneliti akan mengumpulkan data tersebut bersamaan pada satu waktu untuk melihat apakah ada kaitan antara keduanya.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengaruh Latihan Fisik Brisk Walking terhadap Tekanan Darah Pada Perempuan Penderita Hipertensi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik brisk walking memberikan pengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada perempuan penderita hipertensi. Setelah dilakukan intervensi brisk walking secara teratur, terjadi perbaikan tekanan darah dibandingkan sebelum intervensi. Untuk penanganan hipertensi terdapat dua cara yaitu secara farmakologi dan secara non-farmakologi. (Urifah et al., 2018). Secara teoritis, aktivitas fisik aerobik seperti brisk walking dapat menurunkan tekanan darah melalui beberapa mekanisme. Latihan fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan elastisitas pembuluh darah, menurunkan resistensi perifer, serta meningkatkan fungsi endotel. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan sensitivitas insulin, yang berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

Pada penderita hipertensi, terutama perempuan, perubahan hormonal dan peningkatan usia dapat memengaruhi regulasi tekanan darah. Latihan brisk walking yang bersifat aerobik ringan hingga sedang dinilai aman dan efektif karena tidak memberikan beban berlebih pada sistem kardiovaskular, namun tetap mampu meningkatkan kerja jantung dan sirkulasi darah secara optimal. Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan aerobik intensitas sedang, seperti berjalan cepat, dapat menjadi terapi nonfarmakologis yang efektif dalam mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi. Dengan demikian, brisk walking dapat direkomendasikan sebagai bagian dari pengelolaan hipertensi secara komprehensif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik brisk walking memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada perempuan penderita hipertensi ( $p$ -value < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa latihan fisik brisk walking dapat menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Pengaruh latihan fisik brisk walking terhadap tekanan darah dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, latihan fisik brisk walking dapat meningkatkan produksi nitric oxide (NO) yang dapat menyebabkan vasodilasi pembuluh darah, sehingga menurunkan tekanan darah. Kedua, latihan fisik brisk walking dapat mengurangi resistensi insulin, sehingga menurunkan tekanan darah.

Pengaruh latihan fisik brisk walking terhadap tekanan darah dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme yang kompleks dan multifaktor. Pertama, latihan fisik brisk walking dapat meningkatkan produksi nitric oxide (NO) yang dapat menyebabkan vasodilasi pembuluh darah, sehingga menurunkan tekanan darah. Hal ini karena NO dapat melebarkan pembuluh darah, sehingga meningkatkan aliran darah dan mengurangi tekanan darah. Kedua, latihan fisik brisk walking dapat mengurangi resistensi insulin, sehingga menurunkan tekanan darah. Resistensi insulin dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah karena insulin dapat meningkatkan retensi natrium dan air di tubuh, sehingga meningkatkan volume darah dan tekanan darah.

Selain itu, latihan fisik brisk walking juga dapat meningkatkan produksi prostaglandin, yang dapat menyebabkan vasodilasi pembuluh darah dan mengurangi tekanan darah. Prostaglandin juga dapat mengurangi inflamasi dan meningkatkan fungsi endotel, sehingga menurunkan tekanan darah. Latihan fisik brisk walking juga dapat mengurangi stres dan kecemasan, yang dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Stres dan kecemasan dapat meningkatkan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga meningkatkan tekanan darah. Dengan mengurangi stres dan kecemasan, latihan fisik brisk walking dapat menurunkan tekanan darah.

Mekanisme lain yang dapat menjelaskan pengaruh latihan fisik brisk walking terhadap tekanan darah adalah peningkatan fungsi endotel, pengurangan inflamasi, peningkatan fungsi ginjal, pengurangan berat badan, peningkatan kualitas hidup, dan pengurangan risiko kardiovaskular. Semua mekanisme ini dapat berkontribusi pada penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Dengan demikian, latihan fisik brisk walking dapat menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologi untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik brisk walking memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada perempuan penderita hipertensi ( $p$ -value < 0,05)."

#### **Pengaruh Latihan Fisik Brisk Walking terhadap Kualitas Tidur**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik brisk walking memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada perempuan penderita hipertensi ( $p$ -value < 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa latihan fisik brisk walking dapat menjadi salah satu alternatif terapi non-farmakologi untuk meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi.

Pengaruh latihan fisik brisk walking terhadap kualitas tidur dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, latihan fisik brisk walking dapat meningkatkan produksi serotonin dan melatonin, sehingga meningkatkan kualitas tidur. Kedua, latihan fisik brisk walking dapat mengurangi stres dan kecemasan, sehingga meningkatkan kualitas tidur.

Selain berpengaruh terhadap tekanan darah, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan fisik brisk walking berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur responden. Responden yang melakukan latihan fisik secara teratur cenderung mengalami perbaikan pola tidur, seperti lebih mudah tertidur dan tidur lebih nyenyak. Latihan fisik dapat meningkatkan produksi hormon endorfin dan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Kondisi ini sangat berperan dalam meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, aktivitas fisik membantu mengatur ritme sirkadian tubuh, yang berfungsi mengatur siklus tidur dan bangun seseorang.

Pada penderita hipertensi, gangguan tidur sering kali terjadi akibat ketegangan fisik maupun psikologis. Dengan adanya latihan fisik brisk walking, ketegangan tersebut dapat berkurang sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik. Tidur yang berkualitas juga berkontribusi dalam menjaga kestabilan tekanan darah dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik teratur memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan kualitas tidur, terutama pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik brisk walking memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada perempuan penderita hipertensi. Perubahan ini terlihat dari perbaikan beberapa aspek tidur, seperti kemudahan untuk memulai tidur, durasi tidur yang lebih cukup, berkurangnya gangguan tidur di malam hari, serta meningkatnya rasa segar saat bangun tidur. Secara fisiologis, latihan fisik brisk walking merupakan aktivitas aerobik intensitas sedang yang mampu memengaruhi sistem neuroendokrin tubuh. Aktivitas ini dapat meningkatkan produksi hormon endorfin, yaitu hormon yang berperan dalam memberikan rasa nyaman dan relaksasi. Peningkatan endorfin membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stres, yang merupakan faktor utama penyebab gangguan tidur pada penderita hipertensi.

Selain itu, latihan fisik juga berpengaruh terhadap penurunan kadar hormon kortisol. Kortisol yang tinggi, terutama pada malam hari, dapat mengganggu proses tidur dan menyebabkan seseorang sulit tertidur. Dengan menurunnya kadar kortisol akibat aktivitas fisik teratur, tubuh menjadi lebih rileks sehingga proses tidur dapat berlangsung lebih optimal. Latihan brisk walking juga berperan dalam mengatur ritme sirkadian, yaitu jam biologis tubuh yang mengatur siklus tidur dan bangun. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, terutama pada waktu yang konsisten, membantu tubuh mengenali waktu istirahat sehingga kualitas tidur meningkat. Ritme sirkadian yang stabil memungkinkan seseorang untuk tidur lebih nyenyak dan mengurangi frekuensi terbangun di malam hari.

Pada perempuan penderita hipertensi, gangguan tidur sering terjadi akibat ketegangan fisik, nyeri, serta kecemasan terhadap kondisi kesehatannya. Brisk walking membantu meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan ketegangan otot, sehingga tubuh menjadi lebih nyaman saat beristirahat. Kondisi fisik yang lebih nyaman ini mendukung terciptanya tidur yang berkualitas. Selain dampak fisiologis, latihan brisk walking juga memberikan manfaat psikologis. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan rasa percaya diri, suasana hati, dan kesejahteraan mental. Kondisi psikologis yang lebih stabil berkontribusi besar terhadap kualitas tidur yang lebih baik, karena individu tidak mudah mengalami pikiran berlebihan atau kecemasan saat akan tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik aerobik intensitas sedang dapat meningkatkan kualitas tidur, baik pada

populasi dewasa maupun lanjut usia. Brisk walking dinilai efektif karena mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus, serta memiliki risiko cedera yang rendah, sehingga cocok diterapkan pada perempuan penderita hipertensi. Dengan demikian, latihan fisik brisk walking dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada perempuan penderita hipertensi. Peningkatan kualitas tidur ini juga berkontribusi terhadap pengendalian tekanan darah dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 30 responden perempuan penderita hipertensi di RS Prima Medika Pematang, dapat disimpulkan bahwa:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik *brisk walking* terhadap tekanan darah dan kualitas tidur pada perempuan penderita hipertensi di RS Prima Medika Pematang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan fisik *brisk walking* memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah dan peningkatan kualitas tidur pada perempuan penderita hipertensi. Rata-rata tekanan darah sebelum latihan fisik *brisk walking* adalah 150,2/90,5 mmHg, sedangkan setelah latihan fisik *brisk walking* menjadi 130,5/80,2 mmHg. Kualitas tidur sebelum latihan fisik *brisk walking* adalah 5,2, sedangkan setelah latihan fisik *brisk walking* menjadi 7,1.

Analisis efektivitas latihan fisik *brisk walking* terhadap tekanan darah menunjukkan bahwa latihan fisik *brisk walking* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada perempuan penderita hipertensi. Selain itu, latihan fisik *brisk walking* juga efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada perempuan penderita hipertensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan fisik *brisk walking* merupakan alternatif terapi non-farmakologi yang efektif dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur pada perempuan penderita hipertensi di RS Prima Medika Pematang."

## Saran

Dengan mempertimbangkan hasil penelitian ini, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Perlu dilakukan peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang manfaat latihan fisik *brisk walking* dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kualitas tidur pada perempuan penderita hipertensi.
2. Tenaga kesehatan dapat merekomendasikan latihan fisik *brisk walking* sebagai alternatif terapi non-farmakologi yang efektif dan aman untuk pengelolaan hipertensi pada perempuan.
3. Perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan kualitas hidup perempuan penderita hipertensi dengan memberikan akses ke fasilitas olahraga dan program latihan fisik yang aman dan efektif.
4. Perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui pengaruh latihan fisik *brisk walking* terhadap risiko kardiovaskular pada perempuan penderita hipertensi.

Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengelolaan hipertensi dan peningkatan kualitas hidup perempuan penderita hipertensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiani, N., Qodir, A., & Widyagama Husada Malang, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Hidup Pasien Hipertensi Literature Review. *Media Husada Journal of Nursing Science*, 1(1), 22–30. <https://ojs.widyagamahusada.ac.id>
- Catri Wulansih, N., Raisa Zharfan, F., Wikrama Aurelia Biyang, A., Ratri Anggraini, M., & Kharin Herbawani, C. (2024). Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 12(1), 71–82.
- Darah, T., Pasien, P., Di, H., & Cihideung, D. (2024). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1(12), 1052–1060.
- Eswarya, B., Bagus, I. G., Pranata, G., & Widarsa, I. K. T. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Penderita Hipertensi di Puskesmas II Denpasar Barat Kesehatan Dasar Republik Indonesia 2018. *E-Journal Aesculapius Medical Journal (AMJ)*, 3(2), 240–246.

- Gunungpati, K., & Semarang, K. (1945). O Ptimasi S Emen P Ada P Embuatan B Atu B Ata T Anpa B Akar. 4, 19–23.
- Hakim, S., Kadir, I., Qonita, D. I., Khatimah, N. F. K., & Wahyuni, A. N. (2023). A Literature Review: Walking Exercise to Reduce Hypertensionbin the Elderly. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XVIII(1), 89–98. [https://r.search.yahoo.com/\\_ylt=Awr1TgU34tFk9PEFkg\\_LQwx.;\\_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1691505336/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fjournal.polttekkes-mks.ac.id%2Fojs2%2Findex.php%2Fmediakesehatan%2Farticle%2Fdownload%2F3214%2F2173/RK=2/RS=vYkd.hd](https://r.search.yahoo.com/_ylt=Awr1TgU34tFk9PEFkg_LQwx.;_ylu=Y29sbwNzZzMEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1691505336/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fjournal.polttekkes-mks.ac.id%2Fojs2%2Findex.php%2Fmediakesehatan%2Farticle%2Fdownload%2F3214%2F2173/RK=2/RS=vYkd.hd)
- Himawan, I. P., & Khasanah, S. (2025). Edukasi Pada Kader Kesehatan Di Desa Gemuruh Tentang Penerapan Relaksasi Diaphragmatic Breathing Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. 4(3), 142–146.
- Jamaludin, J. (2020). Pengaruh Jalan Santai Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Warga RW 005 Pisangan Barat Ciputat. In *Seminar Nasional Keperawatan* (Vol. 6, Issue 1).
- Julistyanissa, D., & Chanif, C. (2022). Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10535>
- Ratna Sari, D., & Palupi, R. (2024). Pengaruh Latihan Fisik Brisk Walking Terhadap Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Punggur. *Health Research Journal of Indonesia*, 2(3), 191–200. <https://doi.org/10.63004/hrji.v2i3.323>
- Urifah, S., Suwandi, E. W., Program, S., & Jombang, U. (2018). Gambaran hipertensi pada lansia di wilayah kerja puskesmas cukir jombang 1,2, 3. 2(2).
- Yunding, J., Megawaty, I., & Aulia, A. (2021). EFEKTIVITAS SENAM LANSIA TERHADAP PENURUNAN TEKanan DARAH: Literature Review. *Burneo Nursing Journal*, 3(1), 23–32. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>