

ABSTRAK

Usia lanjut (lansia) cenderung beresiko terkena hipertensi (tekanan darah tinggi). Gejala klinis timbul setelah mengalami hipertensi kronis berupa keletihan dan sulit tidur, kadang-kadang disertai pusing dan nyeri kepala. Tn. P yang merupakan lansia di UPTD Griya Werdha Surabaya menderita hipertensi sejak 3 tahun lebih dengan keluhan letih dan malas beraktivitas disetiap paginya. Tujuan penulis mengetahui penerapan aktivitas jalan pagi pada klien hipertensi dengan masalah keperawatan keletihan di UPTD Griya Werdha Surabaya.

Metode yang digunakan adalah studi kasus melalui asuhan keperawatan pada satu pasien, yaitu Tn. P dengan dilakukan pengkajian, diagnosis, rencana tindakan, tindakan keperawatan dan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan rekam medis.

Hasil dari penerapan aktivitas jalan pagi selama 20-30 menit pada pagi hari selama 3 hari secara berturut-turut pada pasien didapatkan keluhan keletihan berkurang dan ditandai penurunan tekanan darah dari 160/110 mmHg pada awal pengkajian menjadi 140/90 mmHg pada saat evaluasi.

Simpulan aktivitas jalan kaki pada pagi hari pada lansia hipertensi yang mengalami keletihan dapat meningkatkan kebugaran fisik dengan berkurangnya keluhan malas dan letih. Diharapkan lansia dapat melakukan aktivitas jalan kaki pada pagi hari sehingga dapat mengatasi kelemahan fisik, istirahat yang adekuat serta meningkatkan aktivitas pada lansia.

Kata Kunci : hipertensi, aktivitas jalan pagi