

ABSTRAK

Usia lanjut (lansia) cenderung beresiko terkena hipertensi (tekanan darah tinggi). Pada Ny. P gejala klinis timbul setelah mengalami hipertensi kronis berupa keletihan dan sulit tidur, kadang-kadang disertai pusing dan nyeri kepala begitu juga Ny. Y mengalami keletihan dan sulit tidur. Ny. P yang merupakan lansia di Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya menderita hipertensi sejak 3 tahun lebih dengan keluhan letih dan malas beraktivitas disetiap paginya dan Ny Y menderita hipertensi sejak 2 tahun lebih dengan keluhan lemas dan malas untuk memulai aktivitasnya biasanya pagi hari. Tujuan penulis mengetahui penerapan latihan jalan pagi pada klien hipertensi dengan masalah keperawatan keletihan di Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya.

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

Hasil dari penerapan latihan 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 pada Ny. P dari 160/100 mmHg pada awal pengkajian menjadi 130/90 mmHg dan Ny. Y dari 160/90 mmHg menjadi 120/80 mmHg pada saat evaluasi.

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

Kata Kunci : hipertensi, latihan jalan pagi