

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT
STRES, TEKANAN DARAH, DAN KUALITAS TIDUR PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS BELIMBING**

**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Magister Keperawatan**



TEGUH WIRADHARMA

NIM. 2421312004

Pembimbing Utama : Dr. Reni Prima Gusty, S.Kp., M.Kes

Pembimbing Pendamping : Esi Afriyanti., S.Kp., M.kes

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2026

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS

NAMA : TEGUH WIRADHARMA
NIM : 2421312004

**PENGARUH *BRISK WALKING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT
STRES, TEKANAN DARAH, DAN KUALITAS TIDUR PADA
PENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS**

xvi + 118 halaman + 24 tabel + 4 bagan + 4 Gambar + 14 lampiran

ABSTRAK

Hipertensi sering disertai tingkat stres psikologis yang tinggi, ketidakstabilan tekanan darah, dan gangguan kualitas tidur yang saling memperburuk satu sama lain. Intervensi *brisk walking exercise* yang aman, ekonomis, dan mudah diterapkan sangat dibutuhkan sebagai terapi pendukung penatalaksanaan hipertensi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tingkat stres, tekanan darah, dan kualitas tidur pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Belimbing Kota Padang. Metode penelitian menggunakan desain *quasi-experiment* dengan kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Penelitian dilakukan selama 4 minggu dengan 64 sampel yang dipilih menggunakan *randomized sampling*, terdiri dari kelompok intervensi ($n=32$) dan kelompok kontrol ($n=32$). Kelompok intervensi diberikan *brisk walking exercise* 30 menit sebanyak 5 kali per minggu. Pengukuran dilakukan 5 kali menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS), *sphygmomanometer* digital, dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data menggunakan *General Linear Model Repeated Measures*. Hasil menunjukkan penurunan skor tingkat stres, tekanan darah, dan kualitas tidur yang signifikan ($p < 0,05$) secara progresif pada kelompok intervensi selama empat minggu pengamatan, dengan penurunan terbesar terjadi pada minggu ketiga baik pada tingkat stres (15,37 menjadi 10,23), tekanan darah sistolik (147,27 mmHg menjadi 140,15 mmHg), maupun skor PSQI (9,26 menjadi 6,23), sementara tekanan darah diastolik menurun secara stabil di setiap minggu dengan penurunan sedikit lebih besar pada minggu keempat (84,34 mmHg menjadi 83,12 mmHg). Disimpulkan bahwa *brisk walking exercise* efektif menurunkan tingkat stres dan tekanan darah serta memperbaiki kualitas tidur pada penderita hipertensi dan dapat dipertimbangkan sebagai terapi nonfarmakologis tambahan dalam keperawatan.

Kata Kunci : *Brisk Walking Exercise*; Hipertensi; Kualitas Tidur;
Tekanan Darah; Stres
Daftar Pustaka : 142 (2012–2026)

**FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY**

**NAME : TEGUH WIRADHARMA
NIM : 2421312004**

**THE EFFECT OF BRISK WALKING EXERCISE ON STRESS LEVEL,
BLOOD PRESSURE, AND SLEEP QUALITY IN HYPERTENSIVE
PATIENTS IN THE WORKING AREA OF HEALTH CENTER**

xvi + 116 pages + 24 tables + 4 charts + 4 Figure + 14 appendices

ABSTRACT

Hypertension is often accompanied by high levels of psychological stress, unstable blood pressure, and impaired sleep quality that mutually exacerbate one another. A safe, cost-effective, and easily implemented brisk walking exercise intervention is needed as a supportive therapy in the management of hypertension. This study aimed to determine the effect of brisk walking exercise on stress levels, blood pressure, and sleep quality among patients with hypertension in the working area of Puskesmas Belimbing, Padang City. This study used a quasi-experimental design with an intervention group and a control group. The study was conducted over 4 weeks with 64 samples selected using randomized sampling, consisting of an intervention group (n=32) and a control group (n=32). The intervention group received brisk walking exercise for 30 minutes, 5 times per week. Measurements were taken 5 times using the Perceived Stress Scale (PSS), a digital sphygmomanometer, and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using the General Linear Model Repeated Measures. The results showed a significant ($p < 0.05$) and progressive decrease in stress scores, blood pressure, and sleep quality scores in the intervention group over the four-week observation period, with the largest decrease occurring in the third week for stress levels (15.37 to 10.23), systolic blood pressure (147.27 mmHg to 140.15 mmHg), and PSQI scores (9.26 to 6.23), while diastolic blood pressure decreased steadily each week with a slightly larger decrease in the fourth week (84.34 mmHg to 83.12 mmHg). It was concluded that brisk walking exercise is effective in reducing stress levels and blood pressure and improving sleep quality in patients with hypertension, and can be considered as an additional nonpharmacological therapy in nursing care.

Keywords : Brisk Walking Exercise; Hypertension; Stress; Blood Pressure; Sleep Quality

Bibliography : 142 (2012–2025)