

## ABSTRAK

**Pendahuluan:** Gejala fisik, psikologis, spiritual dan efek samping dari pengobatan hipertensi menimbulkan gangguan tidur yang berdampak pada buruknya kualitas tidur penderita hipertensi. Gangguan tidur dapat diatasi dengan terapi farmakologi dan non-farmakologi. *Exercise* merupakan salah satu terapi non-farmakologi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur. Ditemukan beberapa penelitian pengaruh *exercise* terhadap kualitas tidur penderita hipertensi, namun *exercise* tersebut tidak diuraikan secara jelas dengan prinsip FITT. Oleh karena itu penting dilakukan telaah pada penelitian primer untuk memetakan secara komprehensif literatur terkait *exercise* dalam perannya meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan memetakan *evidence* terkait aplikasi *exercise* sebagai terapi non-farmakologi dalam meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi. **Metode:** *Scoping review* dengan strategi pencarian yang komprehensif dilakukan menggunakan *databases Scopus, CINAHL, ProQuest* dan *PubMed* serta menggunakan mesin pencarian *Google Scholar* dengan kriteria artikel teks lengkap, rentang tahun 2013-2023 menggunakan Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia dengan desain penelitian kuantitatif dan kualitatif. **Hasil:** Terdapat 10 artikel yang menyebutkan *exercise* dapat meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi. *Exercise* yang dilakukan 2-5 kali seminggu dalam 3 minggu - 6 bulan dengan intensitas sedang selama 30-60 menit tiap sesi dengan jenis latihan aerobik seperti treadmill, bersepeda, *aquatic therapy*, senam dan yoga dapat menjadi alternatif bagi penderita hipertensi. **Simpulan dan Saran:** *Exercise* yang dilakukan dengan frekuensi minimal 5 kali dalam seminggu selama 3 bulan, dengan intensitas sedang selama 30-60 menit dengan jenis latihan aerobik yang telah sesuai dengan rekomendasi oleh ACSM, memiliki kemungkinan besar dapat dijadikan sebagai terapi non-farmakologi dalam meningkatkan kualitas tidur pada penderita hipertensi. Dibutuhkan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan metode yang memungkinkan untuk mengontrol *confounding factor* yang dapat menyebabkan bias sehingga bisa dipastikan bahwa *exercise* mempengaruhi kualitas tidur penderita hipertensi tanpa penyakit penyerta.

**Kata Kunci:** *Exercise*; FITT; Hipertensi; Kualitas Tidur; Terapi Non-Farmakologi

## ABSTRACT

**Introduction:** Physical, psychological, and spiritual symptoms and side effects of hypertension medication lead to sleep disturbances that result in poor sleep quality in hypertensive patients. Sleep disorders can be treated with pharmacological and non-pharmacological therapies. Exercise is one of the non-pharmacological therapies that can be used to improve sleep quality. There are several studies on the effect of exercise on the sleep quality of hypertensive patients, but the exercise is not clearly described with the FITT principle. Therefore, it is important to review primary research to comprehensively map the literature related to exercise in its role in improving sleep quality in patients with hypertension. **Objective:** This study aims to map the evidence related to the application of exercise as a non-pharmacological therapy in improving the sleep quality of patients with hypertension. **Methods:** A scoping review with a comprehensive search strategy was conducted using the Scopus, CINAHL, ProQuest and PubMed databases and using the Google Scholar search engine with full text article criteria, 2013-2023 using English and Indonesian with quantitative and qualitative research designs. **Results:** There are 10 articles that mention exercise can improve the quality of sleep of hypertensive patients. Exercise performed 2-5 times a week in 3 weeks - 6 months with moderate intensity for 30-60 minutes per session with aerobic exercise types such as treadmill, cycling, aquatic therapy, gymnastics and yoga can be an alternative for people with hypertension. **Conclusion and Suggestion:** Exercise performed with a frequency of at least 5 times a week for 3 months, with moderate intensity for 30-60 minutes with types of aerobic exercise that are in accordance with recommendations by ACSM, has a high possibility of being used as a non-pharmacological therapy in improving sleep quality in people with hypertension. Further research is needed by considering methods that allow to control confounding factors that can cause bias so that it can be ascertained that exercise affects the sleep quality of hypertensive patients without comorbidities.

**Keywords:** Exercise; FITT; Hypertension; Sleep Quality; Therapy Non-pharmacologic.