

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Jalan Kaki Sehat (JKS) Di Desa Ampeldento dapat disimpulkan bahwa terapi jalan kaki sehat (JKS) yang dilakukan pada lansia hipertensi tingkat 1 dan 2 selama 15-30 menit pada pagi hari dilakukan 3x dalam 1 minggu selama 1 bulan memberikan dampak penurunan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik.

1. Pada subjek yang jarang melakukan aktivitas fisik, semula hipertensi tingkat 2 setelah dilakukan terapi jalan kaki sehat turun menjadi pra-hipertensi dan subjek yang rajin melakukan aktivitas fisik, semula dari hipertensi tingkat 1 turun menjadi pra-hipertensi
2. Setelah dilakukan terapi jalan kaki sehat (JKS) tekanan darah sistolik subjek mengalami penurunan yaitu, pada subjek yang jarang melakukan aktivitas mengalami penurunan tekanan darah sistolik sebesar 42 mmHg dan pada subjek yang rajin melakukan aktivitas mengalami penuruann tekanan darah sistolik sebesar 35 mmHg
3. Setelah dilakukan terapi jalan kaki sehat (JKS) tekanan darah diastolik subjek mengalami penurunan yaitu, pada subjek yang jarang melakukan aktivitas mengalami penurunan tekanan darah diastolik

sebesar 20 mmHg dan pada subjek yang rajin melakukan aktivitas mengalami penurunan tekanan darah sistolik sebesar 16 mmHg.

Hal yang perlu diperhatikan selama jalannya terapi jalan kaki sehat agar hasil lebih maksimal adalah pemicu naiknya tekanan darah seperti pola makan yang kurang tepat dan pola tidur yang tidak cukup bagi subjek penelitian.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Jalan Kaki Sehat (JKS) Di Desa Ampeldento, maka saran yang dapat disampaikan oleh peneliti:

5.2.1 Bagi Responden

Bagi responden agar melakukan terapi jalan kaki sehat (JKS) secara rutin dalam kehidupan sehari-hari minimal 3x seminggu sesuai SOP, agar menurunkan hipertensi dan menstabilkan tekanan darah serta mengajarkan terapi tersebut kepada lansia penderita hipertensi lainnya. Terapi ini bisa dilakukan untuk penderita hipertensi ringan maupun berat dan lebih efektif jika diimbangi dengan pola makan dan pola tidur yang baik. Responden yang belum pernah melakukan aktivitas fisik yang berat sebelumnya tidak harus dipaksakan untuk memenuhi kriteri waktu dan jarak yang telah ditentukan, bisa dilakukan secara bertahap dan terus ditambah intensitasnya setiap terapi.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini sebaiknya mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi terkait dengan terapi jalan kaki serta menggunakan alternatif terapi nonfarmakologi lain untuk dikombinasikan dengan terapi jalan kaki agar memberikan hasil yang maksimal dalam menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.

5.2.3 Bagi Perawat sebagai Tenaga Kesehatan

Diharapkan setelah dilakukan penelitian ini, dapat memberikan gambaran kepada perawat tentang keluarga yang memiliki anggota keluarga penderita hipertensi sehingga perawat dapat menentukan terapi yang tepat dan lebih baik bagi anggota keluarga yang menderita hipertensi khususnya lansia.

5.2.4 Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam ilmu keperawatan khususnya ilmu keperawatan mengenai upaya penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi, sehingga dapat menambah pengetahuan pembaca dan mahasiswa prodi D-III Keperawatan Malang serta bisa digunakan sebagai bahan literatur penelitian selanjutnya.