

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini membahas kesimpulan dan saran dari hasil penelitian pengaruh latihan fisik berjalan kaki terhadap penurunan tekanan darah dan kualitas hidup lansia dengan hipertensi di Puskesmas Kendal Ngawi Jawa Timur yang dilakukan pada tanggal 22 Oktober sampai dengan tanggal 10 Desember 2019.

6.1 Kesimpulan

1. Pasien hipertensi yang mendapatkan intervensi latihan fisik berjalan kaki 30 menit 5x per minggu selama 4 minggu memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah sistolik.
2. Pasien hipertensi yang mendapatkan intervensi latihan fisik berjalan kaki 30 menit 5x per minggu selama 4 minggu memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan tekanan darah diastolik.
3. Latihan fisik berjalan kaki 30 menit memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas hidup lansia yang menderita hipertensi pada semua domain terutama pada domain 3 (hubungan sosial).

6.2 Saran

1. Bagi lansia yang menderita hipertensi dapat mempraktekkan intervensi latihan fisik berjalan kaki 30 menit sesuai SOP / panduan berjalan kaki yang benar untuk menurunkan tekanan darah agar mencapai derajat kesehatan yang optimal.

2. Bagi perawat di Puskesmas Kendal Ngawi bisa memberikan informasi dan motivasi kepada penderita hipertensi untuk melakukan intervensi latihan fisik berjalan kaki 30 menit sebagai alternatif non farmakologi untuk menurunkan tekanan darah.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan intervensi dengan intensitas yang berbeda dan dapat memperhatikan faktor – faktor perancu lainnya.