

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

Pada bab ini akan disajikan kesimpulan dan saran hasil penelitian mengenai pengaruh terapi Jalan Kaki 30 Menit terhadap penurunan tekanan darah Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan.

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti pada bulan Januari – Februari 2025 dapat diambil kesimpulan:

- 1) Pasien hipertensi di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan sebelum dilakukan Terapi Jalan Kaki 30 Menit sebagian besar mengalami hipertensi tingkat 1,2 dan tingkat krisis.
- 2) Pasien hipertensi Di Desa Sekaran Kecamatan Sekaran Kabupaten Lamongan sesudah diberikan terapi Jalan Kaki 30 Menit sebagian besar mengalami penurunan tekanan darah prahipertensi dan Normal.
- 3) Pasien hipertensi yang diberikan intervensi terapi Jalan Kaki 30 Menit mengalami penurunan tekanan darah tinggi secara signifikan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas maka ada beberapa saran dari peneliti yaitu sebagai berikut.

##### **5.2.1 Bagi Akademik**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tambahan dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait intervensi non-farmakologis untuk menurunkan tekanan darah pada lansia. Selain itu, hasil penelitian ini dapat

digunakan sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya.

### **5.2.2 Bagi Praktisi**

#### **1) Instansi Kesehatan, Kader, dan Petugas Posbindu Desa**

Diharapkan instansi terkait, seperti Puskesmas dan Posbindu Desa Sekaran, dapat menjadikan terapi jalan kaki 30 menit sebagai salah satu program rutin dalam upaya pengendalian hipertensi pada lansia. Kader kesehatan dan petugas Posbindu diharapkan lebih aktif dalam memberikan edukasi, pendampingan, serta memfasilitasi kegiatan jalan kaki secara teratur untuk lansia. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga tekanan darah agar tetap stabil, serta mencegah terjadinya komplikasi hipertensi..

#### **2) Bagi Tenaga Kesehatan**

Diharapkan tenaga kesehatan, khususnya perawat di pelayanan kesehatan primer seperti Posbindu dan Puskesmas, dapat memberikan edukasi serta menyarankan kepada lansia penderita hipertensi untuk melakukan terapi jalan kaki selama 30 menit secara rutin sebagai salah satu bentuk intervensi non-farmakologis untuk membantu menurunkan tekanan darah.

#### **3) Bagi Peneliti**

Setelah Peneliti Melakukan dilakukan penelitian ini hendaknya dapat memberikan wawasan bagi peneliti dalam mengaplikasikan ilmu kesehatan, ilmu komunikasi, dan sebagainya.

#### **5) Bagi Masyarakat (Lansia Penderita Hipertensi)**

Diharapkan para lansia penderita hipertensi dapat meningkatkan kesadaran

akan pentingnya aktivitas fisik, khususnya jalan kaki secara teratur, guna menurunkan tekanan darah dan mencegah komplikasi lebih lanjut dari penyakit hipertensi.

**6) Bagi Keluarga Lansia yang di teliti**

Diharapkan keluarga dapat memberikan dukungan moral dan motivasi kepada anggota keluarga yang menderita hipertensi untuk rutin melakukan terapi jalan kaki 30 menit, agar tekanan darah tetap terkontrol.

**7) Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan peneliti berikutnya dapat melakukan penelitian dengan jumlah peserta yang lebih banyak dan waktu yang lebih lama agar hasilnya lebih maksimal. Peneliti juga dapat menambahkan hal-hal lain yang berhubungan, seperti pengaruh jalan kaki terhadap kesehatan fisik atau mental lansia, sehingga hasil penelitian bisa lebih lengkap dan bermanfaat.

