

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan variasi usia dan jenis kelamin, di mana kedua responden merupakan lansia dengan hipertensi yang tidak terkontrol meskipun telah mengonsumsi obat antihipertensi. Kondisi ini memperkuat urgensi intervensi non-farmakologi sebagai pendukung terapi farmakologi.
2. Aktivitas fisik jalan kaki santai selama 30 menit terbukti memiliki pengaruh signifikan dalam membantu menurunkan tekanan darah tinggi pada lansia penderita hipertensi. Hasil pengukuran menunjukkan adanya penurunan tekanan darah sistolik maupun diastolik setelah intervensi.
3. Penurunan tekanan darah yang terjadi sesuai dengan teori yang menjelaskan manfaat aktivitas fisik terhadap relaksasi pembuluh darah melalui mekanisme pelepasan *nitric oxide* (NO). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa jalan kaki santai dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.
4. Jalan kaki santai dapat menjadi salah satu terapi non-farmakologi yang efektif, sederhana, murah, dan mudah diterapkan baik di lingkungan rumah maupun komunitas, terutama pada daerah dengan keterbatasan akses fasilitas kesehatan.
5. Seluruh proses penelitian, mulai dari pengkajian, penentuan diagnosa, intervensi, implementasi hingga evaluasi, terdokumentasi dengan baik sesuai standar keperawatan (SDKI, SIKI, SLKI). Dokumentasi ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi implementasi intervensi serupa di masa mendatang.

#### **B. Saran**

1. Bagi Teori Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur tentang terapi non-farmakologi untuk hipertensi. Hasil ini mendukung pentingnya mengintegrasikan terapi dalam asuhan keperawatan, terutama di komunitas dengan keterbatasan akses terhadap pengobatan farmakologis.

2. Bagi Praktik Keperawatan

a. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan pengalaman berharga dalam menyusun karya tulis ilmiah dan meningkatkan pemahaman tentang terapi non-farmakologi untuk hipertensi. Penulis diharapkan dapat menerapkan pengetahuan ini dalam praktik klinis serta membagikannya kepada sejawat untuk memperluas dampaknya.

b. Bagi institusi keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengembangan kurikulum atau pelatihan terkait intervensi mandiri untuk pengelolaan hipertensi. Institusi dapat menggunakan hasil ini untuk mendorong mahasiswa dan tenaga keperawatan mengeksplorasi terapi serupa dalam konteks klinis lainnya.

c. Bagi puskesmas

Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program edukasi kesehatan di Puskesmas Klaten Selatan. Petugas kesehatan diharapkan dapat merancang program yang mendorong pasien hipertensi untuk memanfaatkan aktivitas fisik seperti jalan kaki santai sebagai bagian dari pengelolaan tekanan darah. Selain itu, Puskesmas dapat mengintegrasikan hasil ini dalam layanan Posyandu Lansia untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman komunitas tentang terapi non-farmakologi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan durasi intervensi yang lebih panjang diperlukan untuk mengonfirmasi temuan ini. Selain itu, studi tambahan dapat mengeksplorasi kombinasi jalan kaki santai dengan intervensi lain untuk mengoptimalkan penurunan tekanan darah, seperti diet rendah sodium.

4. Bagi Masyarakat

Program pemberdayaan masyarakat, khususnya di wilayah pedesaan, perlu difokuskan pada pemanfaatan aktivitas fisik yang mudah diakses seperti jalan kaki santai. Edukasi kesehatan berbasis komunitas dapat membantu masyarakat memahami pentingnya gaya hidup sehat dan pengelolaan tekanan darah yang lebih baik.