

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Karakteristik kedua partisipan penderita hipertensi adalah jenis kelamin perempuan, pekerjaan sebagai ibu rumah tangga, lama menderita hipertensi.
2. Intervensi yang dilakukan 4x dengan melakukan tindakan pemantauan tekanan darah, aktivitas fisik berjalan kaki mendapatkan hasil dari yang tidak melakukan aktivitas fisik jalan kaki menjadi rutin melakukan aktivitas tersebut.
3. Intervensi Aktivitas fisik berjalan kaki menunjukkan perubahan hasil ukur tekanan darah rata-rata anggota keluarga dengan hipertensi melalui dukungan dan konsisten mengkonsumsi obat dan melakukan aktivitas fisik menjadikan tekanan darah turun.

#### **B. Saran**

1. Bagi Penderita

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan edukasi secara langsung, cara pengelolaan penyakit hipertensi dengan melakukan aktivitas fisik.

2. Bagi Keluarga

Meningkatkan pengetahuan, keterlibatan, dan kemampuan dalam mendampingi serta mendukung pasien untuk melakukan aktivitas fisik dalam pengelolaan hipertensi.

3. Bagi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan nantinya bisa menjadi data informasi berkaitan dengan studi tentang Penerapan Aktivitas Fisik Jalan kaki terhadap keluarga penderita hipertensi terhadap penurunan tekanan darah.