

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Walking exercise salah satu cara alternatif yang dapat dilakukan dengan cara mudah dimasyarakat untuk menurunkan tekanan darah, sehingga penderita hipertensi mampu melakukan Teknik *walking exercise* secara mandiri di rumah.

Dapat dilihat dari hasil penelitian saya yang menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada subjek I dan subjek II Pengaruh implementasi *walkie exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, setelah dilakukan terapi *walking exercise* tensi pasien pada subjek studi pertama masih belum membaik yaitu tekanan darah pasien 190/100mmHg sedangkan setelah dilakukan terapi menjadi 189/100 mmHg, pada hari-2 tekanan darah pasien 156/100 mmHg sedangkan setelah dilakukan terapi menjadi 160/90 mmHg, pada hari-3 Tekanan darah pasien 165/100 mmHg sedangkan setelah dilakukan terapi menjadi 170/92 mmHg. Sedangkan pada subjek studi dua membaik pada hari-1 tekanan darah pasien 182/95 mmHg sedangkan setelah dilakukan terapi menjadi 170/90 mmHg, pada hari-2 tekanan darah pasien 170/90 mmHg sedangkan setelah dilakukan terapi menjadi 155/101 mmHg, pada hari-3 Tekanan darah pasien 175/90 mmHg sedangkan setelah dilakukan terapi menjadi 160/90 mmHg. Hubungan Antara *Walking Exercise* dan Hipertensi. Secara keseluruhan menjelaskan bahwa *walking exercise* dapat menurunkan tekanan darah pada lansia. *Walking exercise* yang dilakukan 30 – 60 menit secara teratur mempunyai

pengaruh untuk menurunkan tekanan darah pada lansia yang mengalami hipertensi.

Pada subyek studi I menunjukkan adanya penurunan tekanan darah dari 190/100 mmHg menjadi 170/92 mmHg, sedangkan pada subyek studi II hipertensi pasien turun dari 182/95 mmHg menjadi 160/90 mmHg.

B. SARAN

1. Pasien

Diharapkan kepada pasien setelah dilakukan pendidikan kesehatan mengerti tentang hipertensi dan cara mengendalikan dengan terapi non farmakologi yaitu melakukan jalan kaki 20-30menit.

2. Pembaca

Diharapkan kepada pembaca dengan adanya karya tulis ilmiah ini dapat meningkatkan minat pembaca sehingga dapat meningkatkan pengetahuan tentang Kesehatan

3. Institusi

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini diharapkan pada institusi untuk dapat memberikan waktu semaksimal mungkin serta menambah referensi buku-buku terbaru diharapkan dapat digunakan sebagai bahan acuan atau referensi dalam memberikan pendidikan kepada mahasiswa mengenai studi kasus jalan kaki 30 menit untuk penurunan hipertensi.

4. Peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat menambah pengalaman belajar dan meningkatkan pengetahuan serta keterampilan dalam melaksanakan studi kasus pada pasien, khususnya pasien hipertensi.