

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan laporan kasus menunjukkan:

1. Penurunan nilai tekanan darah pasien setelah dilakukan jalan kaki 30 menit selama 3 hari dalam satu minggu yang menunjukkan penurunan tekanan darah pada kedua subyek studi kasus.
2. Hal penelitian menunjukan jalan kaki 30 menit terbukti dapat efektif terhadap penurunan tekanan darah dan dapat menjaga kestabilan tekanan darah.

B. Saran

Berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh penulis dalam melaksanakan jalan kaki 30 menit pada pasien Ny. S dan Ny. L maka penulis mencoba untuk memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi ilmu keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang tindakan implementasi non farmakologis jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah dan menjaga kestabilan tekanan darah pada lansia hipertensi.

2. Bagi layanan kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan efisiensi dalam memberikan pengobatan kepada pasien dengan hipertensi, karena implementasi non farmakologis seperti jalan kaki bisa menjadi alternative yang lebih murah dan mudah untuk dilakukan.

3. Institusi pendidikan keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan/referensi.

4. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi sumber referensi bagi para peneliti lain dalam melakukan studi serupa atau pengembangan implementasi olahraga lainnya terhadap pasien dengan hipertensi.