

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi pada 3 (tiga) Desa di Puskesmas Achmad Yani Kabupaten Ende yang dilaksanakan pada tanggal 10 Juni sampai 24 Juni 2025, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan karakteristik responden mayoritas penderita hipertensi adalah lansia berusia 60-69 tahun (73,5%). Laki-laki (52,9%), Pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) mendominasi (47,2%) dan tingkat pendidikan rendah (SD 61,8%).
2. Rerata tekanan darah pada kelompok intervensi sebelum dilakukan aktivitas jalan kaki adalah sistole 168,71 mmHg, diastole 85,71 mmHg dan rerata tekanan darah setelah dilakukan jalan kaki adalah sistole 149,88 mmHg, diastole 70,76 mmHg.
3. Rerata tekanan darah pada kelompok kontrol sebelum adalah sistole 170,17 mmHg, diastole 83,53 mmHg dan rerata tekanan darah setelah adalah sistole 167,76 mmHg, diastole 80,41 mmHg.
4. Pada kelompok intervensi terjadi penurunan tekanan darah (sistole dan diastole) yang signifikan dan pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan tekanan darah (sistole dan diastole) yang bermakna.
5. Dengan nilai p-value yang sangat signifikan (0,001) yang artinya Ada pengaruh aktivitas jalan kaki terhadap penurunan tekanan darah pada

lansia dengan hipertensi di Puskesmas Achmad Yani Kabupaten Ende.

5.2 Saran

1. Bagi Puskesmas:

- a. Mengintegrasikan program aktivitas jalan kaki secara terstruktur dan teratur sebagai bagian dari upaya penanganan dan pencegahan hipertensi pada lansia.
- b. Memberikan edukasi berkelanjutan kepada lansia dan keluarganya tentang manfaat jalan kaki serta teknik yang benar dan aman.
- c. Memfasilitasi kelompok jalan kaki lansia atau kegiatan serupa untuk meningkatkan motivasi dan kepatuhan.

2. Bagi Lansia Penderita Hipertensi.

- a. Dianjurkan untuk melakukan aktivitas jalan kaki secara rutin sesuai dengan rekomendasi tenaga kesehatan.
- b. Memulai secara bertahap dan meningkatkan intensitas serta durasi sesuai kemampuan, serta selalu memperhatikan kondisi tubuh.
- c. Berkonsultasi dengan dokter atau tenaga kesehatan sebelum memulai program latihan baru, terutama jika memiliki kondisi kesehatan lain.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya:

- a. Melakukan penelitian dengan sampel yang lebih besar dan melibatkan wilayah kerja puskesmas yang berbeda untuk generalisasi hasil.
- b. Meninjau dampak jangka panjang dari aktivitas jalan kaki terhadap tekanan darah dan kualitas hidup lansia penderita hipertensi.

c. Menganalisis faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi efektivitas jalan kaki, seperti durasi, intensitas, frekuensi, serta kepatuhan partisipan.