

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penerapan terapi jalan kaki pada salah satu anggota keluarga dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Mlati II, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Proses asuhan keperawatan dilaksanakan selama tiga kali kunjungan. Setelah dilakukan pengkajian didapatkan diagnosis keperawatan manajemen kesehatan keluarga tidak efektif berhubungan dengan kompleksitas program perawatan pada keluarga Tn. P dan keluarga Tn. L. Berdasarkan masalah tersebut penulis merencanakan tindakan keperawatan edukasi latihan fisik dan edukasi kesehatan yang diterapkan selama 3 kali pertemuan. Masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif pada Tn. P teratasi dan masalah manajemen kesehatan keluarga tidak efektif pada Tn. L teratasi sebagian.
2. Setelah dilakukan penerapan terapi jalan kaki selama 30 menit sebanyak tiga kali pertemuan dalam waktu satu minggu pada Tn. P dan Tn. L terbukti dapat menurunkan tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada kedua klien. Efektivitasnya juga lebih optimal jika disertai dengan kepatuhan minum obat dan perubahan pola hidup yang sehat
3. Keberhasilan terapi jalan kaki dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung seperti adanya motivasi dan dukungan keluarga, kesadaran klien terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Selain itu, terdapat faktor

penghambat seperti kurangnya pengetahuan klien, kurangnya motivasi, serta kebiasaan hidup yang tidak sehat.

B. Saran

1. Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan, khususnya dalam bidang keperawatan keluarga dan manajemen penyakit tidak menular seperti hipertensi. Terapi jalan kaki sebagai intervensi non-farmakologis terbukti memberikan dampak positif terhadap penurunan tekanan darah, sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif atau pelengkap dalam penatalaksanaan hipertensi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan, khususnya di bidang kesehatan, bisa lebih banyak memberikan pembelajaran tentang cara yang bisa dilakukan untuk membantu menurunkan tekanan darah, seperti terapi jalan kaki. Selain itu, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan untuk menambah wawasan dan sebagai sumber bacaan bagi mahasiswa.

3. Bagi Penyandang Hipertensi

Bagi penyandang hipertensi, disarankan untuk rutin melakukan terapi jalan kaki sebagai salah satu cara untuk membantu menurunkan tekanan darah. Selain itu, penting juga untuk menjaga pola makan, mengurangi konsumsi garam dan makanan berlemak, serta rutin minum obat dan memeriksakan tekanan darah agar kondisi tetap terpantau dengan baik.

4. Bagi Keluarga Penyandang Hipertensi

Diharapkan keluarga dapat membantu dan memotivasi anggota yang menderita hipertensi untuk rutin melakukan terapi jalan kaki setiap hari. Selain itu, keluarga juga dapat ikut serta dalam kegiatan fisik tersebut agar tercipta kebiasaan hidup sehat bersama. Dukungan dalam hal menjaga pola makan, mengelola stres, serta mengingatkan untuk kontrol tekanan darah secara berkala juga sangat dibutuhkan agar kondisi hipertensi dapat terkontrol dengan baik dan mencegah komplikasi.

5. Bagi Puskesmas

Diharapkan dapat lebih aktif dalam mengedukasi masyarakat, khususnya penyandang hipertensi, mengenai pentingnya aktivitas fisik seperti terapi jalan kaki dalam pengelolaan tekanan darah. Puskesmas juga dapat menyelenggarakan program jalan sehat secara rutin atau membentuk kelompok senam/jalan pagi yang melibatkan masyarakat setempat.