

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Mengacu pada hasil studi kasus mengenai penerapan brisk walking exercise pada lansia penderita hipertensi yang telah dilaksanakan pada tanggal 2 hingga 9 Mei 2026 di wilayah kerja Puskesmas Gamping II, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Berdasarkan hasil studi kasus penerapan brisk walking exercise pada dua lansia dengan hipertensi, proses asuhan keperawatan telah dilaksanakan melalui tahapan pengkajian, penegakan diagnosis, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua klien mengalami hipertensi sehingga ditegakkan diagnosis keperawatan risiko perfusi perifer tidak efektif. Berdasarkan diagnosis tersebut, disusun rencana keperawatan berupa pemberian terapi *brisk walking exercise* yang dilakukan sebanyak tiga kali dalam satu minggu pada pagi hari. Implementasi terapi *brisk walking exercise* dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan dan diikuti dengan pemantauan tekanan darah secara berkala. Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan tekanan darah pada kedua klien. Pada klien 1, seluruh kriteria hasil tercapai sehingga masalah keperawatan dinyatakan teratasi. Pada klien 2, terjadi penurunan tekanan darah namun belum seluruh kriteria hasil tercapai sehingga masalah keperawatan dinyatakan teratasi sebagian.

2. Respons kedua klien terhadap pemberian terapi *brisk walking exercise* menunjukkan hasil yang positif. Selama pelaksanaan terapi, kedua klien tidak mengeluhkan adanya nyeri dada, pusing, maupun sesak napas. Klien 1 (Ny. S) menyampaikan bahwa tubuhnya terasa lebih sehat dan ringan serta kaki tidak terasa kesemutan setelah melakukan terapi. Klien 2 (Ny. T) menyampaikan bahwa tubuhnya tidak terasa sakit setelah berolahraga dan kaki tidak terasa kram. Kedua klien bersikap kooperatif, mampu melakukan *brisk walking exercise* dengan baik, serta menunjukkan motivasi yang tinggi untuk terus berolahraga secara rutin. Setelah dilakukan intervensi sebanyak 3 kali dalam satu minggu, terjadi penurunan tekanan darah pada kedua klien. Pada klien 1 (Ny. S), tekanan darah menurun dari 150/90 mmHg menjadi 128/78 mmHg, dengan penurunan sistolik sebesar 22 mmHg dan diastolik sebesar 12 mmHg. Pada klien 2 (Ny. T), tekanan darah menurun dari 159/92 mmHg menjadi 143/95 mmHg, dengan penurunan sistolik sebesar 16 mmHg dan diastolik sebesar 3 mmHg, meskipun belum sepenuhnya mencapai batas normal sesuai kriteria hasil yang telah ditetapkan..
3. Faktor yang mendukung penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini adalah adanya dukungan dari pihak keluarga yang turut berperan dalam mendorong lansia untuk mengikuti *brisk walking exercise* secara teratur. Selain itu, pelaksanaan pemantauan tekanan darah yang dilakukan sebelum dan sesudah *brisk walking exercise* juga menjadi faktor pendukung yang penting, karena melalui pemantauan tersebut perkembangan penurunan

tekanan darah dapat diketahui sehingga mampu memperkuat keyakinan bahwa brisk walking exercise efektif dalam menurunkan tekanan darah. Adapun faktor penghambat yang dihadapi adalah sulitnya menemukan pasien hipertensi esensial derajat I yang tidak rutin mengonsumsi obat hipertensi, mengingat sebagian besar penderita menyatakan bahwa mereka telah teratur dalam mengonsumsi obat hipertensi.

B. Saran

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang dapat penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang terkait dengan studi kasus ini sebagai berikut:

1. Bagi Klien dan Keluarga

Klien diharapkan mampu menjalankan brisk walking exercise secara teratur sebagai salah satu upaya dalam mengelola tekanan darah. Pelaksanaan pemanasan sebelum dan pendinginan sesudah brisk walking exercise merupakan hal yang sangat penting untuk dilakukan guna membantu tubuh dalam menyesuaikan diri. Di samping itu, pihak keluarga juga diharapkan dapat memberikan dukungan, mendampingi, serta senantiasa mengingatkan klien agar brisk walking exercise dapat dijalankan secara rutin, optimal, dan berkesinambungan.

2. Bagi Institusi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta

Studi kasus ini diharapkan mampu memberikan tambahan referensi dalam bidang keperawatan gerontik, khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan hipertensi pada populasi lansia.

3. Bagi Puskesmas Gamping II

Studi kasus ini diharapkan mampu memberikan tambahan referensi dalam bidang keperawatan gerontik, khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan hipertensi pada populasi lansia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan studi kasus ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi penelitian berikutnya sekaligus mendorong pengembangan program brisk walking exercise lebih lanjut guna memperoleh hasil yang lebih optimal