# BAB V

# PENUTUP

## A. Simpulan

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan mengenai aktivitas jalan kaki dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Desa Teras Baru, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran karakteristik pada penderita hipertensi di Desa Teras Baru sebagian besar berusia dewasa (25-59 tahun) sebanyak 28 orang (53,8%), jenis kelamin perempuan sebanyak 31 orang (59,6%) dan berpendidikan menengah sebanyak 26 orang (50,0%).
2. Gambaran aktivitas jalan kaki pada penderita hipertensi di Desa Teras Baru sebagian besar dengan kategori baik yaitu 41 orang (78,8%).

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dan hasil analisis, saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Penelitian

   Hasil penelitian ini menjadi referensi berharga untuk studi masa depan, mendorong peneliti untuk mengeksplorasi lebih lanjut aktivitas jalan kaki pada penderita hipertensi dengan menambahkan variabel lain seperti asupan diet natrium atau tingkat stres untuk mendapatkan gambaran yang lebih baik.

2. Bagi Desa Teras Baru

Hasil penelitian ini mejadi masukan untuk mengaktifkan kembali atau memperkuat program "Jalan Pagi" bagi penderita hipertensi sebagai agenda rutin mingguan dan memanfaatkan fasilitas umum atau jalan desa sebagai jalur hijau yang ramah bagi pejalan kaki guna memotivasi warga tetap aktif secara fisik.

3. Bagi Perawat

Hasil penelitian ini menjadi edukasi aktivitas fisik "Jalan Kaki" sebagai bagian dari intervensi keperawatan mandiri yang diprioritaskan saat melakukan kunjungan rumah (*home care*) atau Posbindu PTM dan membuat media edukasi visual (leaflet atau poster) yang menjelaskan durasi dan frekuensi jalan kaki yang aman bagi penderita hipertensi sistolik terisolasi.

4. Bagi Universitas Ngudi Waluyo

Hasil penelitian ini menambah literatur di perpustakaan mengenai keperawatan komunitas dan gerontik, khususnya terkait intervensi non-farmakologis pada penderita hipertensi di wilayah pedesaan dan menjadi dasar dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

5. Bagi Responden

Hasil penelitian ini menjadi masukan dalam melakukan jalan kaki secara konsisten sesuai rekomendasi kesehatan untuk membantu mengontrol tekanan darah dan melakukan pemantauan tekanan darah secara mandiri atau rutin ke fasilitas kesehatan, serta memahami bahwa aktivitas

fisik sederhana seperti jalan kaki adalah upaya non-farmakologis yang efektif.