

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

5.1.Simpulan

Pelaksanaan aktivitas fisik jalan kaki dilaksanakan selama 30 menit dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu. Studi kasus menunjukkan bahwa klien hipertensi yang telah melakukan aktivitas fisik jalan kaki mengalami penurunan tekanan darah. Hasil pengukuran darah mengalami penurunan sesuai dengan yang didapatkan yaitu pada klien I dan klien II dengan rata-rata penurunan tekanan darah sistolik 20 mmHg dan penurunan tekanan darah diastolic 10 mmHg.

5.2.Rekomendasi

1) Bagi responden

Responden / keluarga dapat menerapkan aktivitas fisik jalan kaki secara mandiri sebagai upaya untuk pencegahan penyakit hipertensi

2) Bagi peneliti selanjutnya

Penulis berharap peneliti selanjutnya dapat meneliti intervensi ini dengan jumlah responden/sampel yang lebih banyak sehingga bisa lebih mengembangkan ilmu keperawatan selanjutnya.

3) Bagi tenaga kesehatan

Studi kasus ini diharapkan dapat diterapkan dalam pemberian asuhan keperawatan terkait aktivitas fisik jalan kaki dalam pencegahan penyakit hipertensi.