

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi yang jalan kaki 20 menit dengan 30 menit di wilayah kerja Puskesmas I Denpasar Barat pada tahun 2023 dengan jumlah responden sebanyak 28 orang, maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Rata-rata usia pada kelompok jalan kaki 20 menit adalah 66,29 tahun. Kelompok jalan kaki 30 menit rata-rata usia responden adalah 64,29 tahun. Responden yang menderita hipertensi pada kelompok jalan kaki 20 menit dan kelompok jalan kaki 30 menit sebagian besar perempuan sebanyak 12 orang (85,7%) dan 13 orang (92,9%). Seluruh responden pada penelitian ini tidak bekerja (100,0%) dan tidak memiliki riwayat merokok (100,0%).
2. Rata-rata jarak tempuh jalan kaki 20 menit adalah 826,79 meter dan rata-rata jarak tempuh jalan kaki 30 menit adalah 1.773,57 meter.
3. Tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi sebelum jalan kaki 20 menit adalah 148,29 mmHg dan 95,36 mmHg. Tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi sebelum jalan kaki 30 menit adalah 155,00 mmHg dan 100,36 mmHg.
4. Tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi setelah jalan kaki 20 menit adalah 142,43 mmHg dan 87,79 mmHg. Tekanan darah sistolik dan diastolik pada pasien hipertensi sebelum jalan kaki 30 menit adalah 134,79 mmHg dan 88,79 mmHg.

5. Hasil uji *paired t-test* sistolik dan diastolik kelompok jalan kaki 20 menit didapatkan *p-value* 0,000 dan $0,000 \leq 0,05$ dapat disimpulkan ada perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi yang jalan kaki 20 menit. Pada kelompok jalan kaki 30 menit didapatkan *p-value* 0,000 dan $0,000 \leq 0,05$ dapat disimpulkan ada perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi yang jalan kaki 30 menit. Hasil uji beda tekanan darah sistolik dan diastolik menggunakan *independent t-test* pada kelompok jalan kaki 20 menit dengan kelompok jalan kaki 30 menit didapatkan hasil *p-value* 0,000 dan 0,012 (*p-value* < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tekanan darah pada pasien hipertensi yang jalan kaki 20 menit dengan 30 menit.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, adapun saran disampaikan kepada:

1. Kepala Puskesmas I Denpasar Utara

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan mini lokakarya di puskesmas dan dibuatkan program kerja dan menambahkan kegiatan mengenai jalan kaki 30 menit di Prolanis sebagai alternatif dalam upaya pencegahan hipertensi yang telah terbukti efektif dalam penurunan tekanan darah.

2. Perawat pemegang program PTM

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan bagi perawat untuk edukasi dan intervensi kepada masyarakat mengenai jalan kaki 30 menit yang efektif untuk penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

3. Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar acuan untuk peneliti selanjutnya khususnya mengenai jalan kaki 30 menit terhadap tekanan darah pasien hipertensi berlandaskan kelemahan dari penelitian. Selain itu peneliti selanjutnya dapat mengembangkan waktu penelitian menggunakan metode lain dan mengembangkan jumlah sampel penelitian.