

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian implementasi aktivitas jalan kaki untuk meningkatkan manajemen kesehatan pada pasien hipertensi dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian pasien atas nama Tn. A yang dilaksanakan tanggal 28 April 2024 terdapat tanda mayor secara subjektif pasien mengatakan kesulitan dalam menjalani program pengobatan terkait dengan hipertensi terutama berkaitan dengan manajemen pola makan. Data objektif menunjukkan pasien gagal melakukan tindakan untuk mengurangi faktor risiko dan aktivitas hidup sehari-hari tidak efektif untuk memenuhi tujuan kesehatan (merokok).
2. Diagnosis keperawatan pada Tn. A adalah manajemen kesehatan tidak efektif berhubungan dengan Tn. A mengatakan kesulitan dalam menjalani program pengobatan terkait dengan hipertensi terutama berkaitan dengan manajemen pola makan, Tn. A gagal melakukan tindakan untuk mengurangi faktor risiko dan aktivitas hidup sehari-hari tidak efektif untuk memenuhi tujuan kesehatan (merokok).
3. Rencana keperawatan yang diberikan pada Tn. A dengan masalah manajemen kesehatan tidak efektif adalah dukungan tanggung jawab pada diri sendiri dan inovasi intervensinya adalah aktivitas jalan kaki. Dukungan tanggung jawab pada diri sendiri yang dilakukan adalah mengidentifikasi persepsi tentang masalah kesehatan. Untuk intervensi inovasi yaitu jalan kaki dilakukan selama 3 hari dengan waktu 45 menit.
4. Implementasi keperawatan pada kasus manajemen kesehatan tidak efektif pada

Tn. A dilakukan dari tanggal 29 April – 1 Mei 2024. Implementasi dimulai dengan mengidentifikasi persepsi tentang masalah kesehatan kemudian dilanjutkan dengan mengukur tekanan darah sebelum aktivitas jalan kaki, kemudian melakukan aktivitas jalan kaki selama 30 menit, dan mengukur tekanan darah 30 menit setelah aktivitas jalan kaki.

5. Evaluasi keperawatan dilakukan tanggal 2 Mei 2024, Tn. A mengatakan akan mengurangi konsumsi rokoknya dan akan menerapkan pola hidup sehat yang sesuai untuk pasien hipertensi. Secara objektif didapatkan Tn. A selama implemementasi dilakukan tidak merokok dan mengkonsumsi buah-buahan sebelum aktivitas jalan kaki. Berdasarkan data subjektif dan objektif ini menunjukkan adanya penurunan tekanan darah 147/80, peningkatan manajemen kesehatan ditandai dengan melakukan tindakan untuk mengurangi faktor risiko meningkat, dan menerapkan program perawatan meningkat, aktivitas hidup sehari-hari efektif memenuhi meningkat sehingga hasil *assesment* adalah manajemen kesehatan tidak efektif teratasi. *Planning* yang diberikan adalah memantau kepatuhan Tn. A menerapkan aktivitas jalan kaki untuk menurunkan tekanan darah.

B. Saran

1. Bagi Anggota Keluarga

Diharapkan hasil implementasi aktivitas jalan kaki ini bermanfaat sebagai bahan informasi baru dan dapat diterapkan setiap hari sehingga dapat menurunkan hipertensi dan mencegah komplikasinya.

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil implementasi aktivitas jalan kaki ini dapat diterapkan sebagai bahan edukasi kepada pasien hipertensi sehingga dapat meningkatkan manajemen kesehatan pasien hipertensi.