

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan di dalam bab IV dapat diambil kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan penelitian tentang pengaruh jalan kaki terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

#### **A. Kesimpulan**

1. Hasil penelitian diperoleh karakteristik responden berdasarkan umur dari 19 responden menunjukkan usia 60-64 tahun sebanyak 6 orang (31.6%), usia 65-69 tahun sebanyak 6 orang (31.6%) dan usia 70-74 tahun sebanyak 7 orang (36.8%). Sedangkan karakteristik berdasarkan jenis kelamin, responden laki-laki berjumlah 12 orang (63.2%) dan perempuan berjumlah 7 orang (36.8%).
2. Nilai rata-rata tekanan darah sistolik sebelum melakukan jalan kaki adalah 125.79 mmHg dan rata-rata tekanan darah sistolik setelah melakukan jalan kaki adalah 113.68 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan adanya perubahan yang bermakna penurunan tekanan darah sistolik. Sedangkan nilai rata-rata tekanan darah diastolik sebelum melakukan jalan kaki adalah 80.53 mmHg dan rata-rata tekanan darah diastolik setelah melakukan jalan kaki adalah 76.84 mmHg. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perubahan yang bermakna pada tekanan darah diastolik.

3. Nilai rata-rata kadar glukosa darah sewaktu sebelum melakukan jalan kaki adalah 118.68 mg/dL dan rata-rata kadar glukosa darah sewaktu setelah melakukan jalan kaki adalah 95.58 mg/dL. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perubahan yang bermakna pada penurunan kadar glukosa darah sewaktu.
4. Ada pengaruh jalan kaki terhadap tekanan darah pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah melakukan jalan kaki adalah p-value 0.000 atau  $<0.05$  dan ada pengaruh yang signifikan jalan kaki terhadap tekanan darah diastolik sebelum dan sesudah melakukan jalan kaki dengan nilai p-value 0.035 atau  $<0.05$ .
5. Ada pengaruh jalan kaki terhadap kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai kadar glukosa darah sewaktu sebelum dan sesudah melakukan jalan kaki adalah p-value 0.000 atau  $<0.05$ .
6. Ada pengaruh jalan kaki terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda.

## **B. Saran-saran**

Dalam penelitian ini terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan yang kiranya dapat bermanfaat dalam perubahan tekanan

darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia dengan melakukan jalan kaki.

1. Bagi PSTW Nirwana Puri Samarinda

Disarankan kepada pihak panti untuk dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai salah satu alternatif latihan aktivitas fisik yang dapat dilaksanakan lansia di dalam area panti untuk perubahan tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu lansia.

2. Perkembangan Ilmu Pengetahuan

Dengan demikian penelitian ini diharapkan tidak hanya ilmu kesehatan medis saja yang diperhatikan tetapi juga agar dapat menggunakan alternatif lain seperti melakukan aktivitas jalan kaki untuk menstabilkan tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu.

Diharapkan penelitian ini berkembang sehingga dapat diterapkan sebagai bahan masukan dalam proses belajar dengan ilmu-ilmu pengetahuan baik di dalam kampus maupun diluar kampus.

3. Untuk Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan dalam proses belajar mengajar pada setiap penyakit khususnya pada penelitian tentang pengaruh jalan kaki terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia.

#### 4. Bagi Peneliti

Dari hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang pengaruh jalan kaki terhadap tekanan darah dan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di PSTW Nirwana Puri Samarinda.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai *evidence based* dan tambahan informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh jalan kaki.

#### 5. Penelitian selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan dalam penelitian selanjutnya dengan jumlah sampel yang lebih banyak.