

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Berdasarkan hasil implementasi *Brisk Walking Exercise* yang dilakukan selama 1x30 menit dalam 3 hari,. Hasil evaluasi tekanan darah pada pre dan post implementasi *Brisk Walking Exercise* adalah sebagai berikut : Responden 1 pada pertemuan pertama *pre test* 160/100 mmHg dan *post test* 160/84 mmHg, pertemuan kedua *pre test* 160/90 mmHg, *post test* 155/84 mmHg dan di pertemuan ketiga *pre test* 155/80 mmHg dan *post test* 140/90 mmHg. Responden 2 : pada pertemuan pertama tekanan darah *pre test* 165/95 mmHg dan *post test* 158/92 mmHg, pertemuan kedua *pre test* 160/80 mmHg dan *post test* 158/72 mmHg, pertemuan ketiga *pre test* 150/90 mmHg dan *post test* 145/90 mmHg
2. Ada perbedaan tekanan darah pada sebelum dan sesudah dilakukannya *Brisk Walking Exercise* pada responden 1 pada tekanan systole dengan nilai *mean* 6,6 mmHg dan nilai *mean* tekanan diastole 7,333 mmHg dan tekanan darah systole responden 2 dengan nilai *mean* 4,6 mmHg dan nilai *mean* tekanan diastole 3,6 mmHg
3. Intervensi *Brisk Walking Exercise* pada penderita hipertensi dapat menurunkan tekanan darah systole sebesar : 5,6 mmHg dan menurunkan tekanan diastole sebesar 5,45 mmHg.

#### **B. Saran**

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi, penulis akan memberikan usulan dan masukan yang positif khususnya di bidang kesehatan antara lain :

a. Bagi Penderita

Diharapkan penderita hipertensi mampu melaksanakan perawatan komplementer berupa *Brisk Walking Exercise* secara rutin untuk menurunkan tekanan darahnya.

b. Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan mampu memberikan perawatan secara mandiri pada penderita hipertensi dengan memberikan dukungan dan motivasi dalam melaksanakan terapi *Brisk Walking Exercise* secara rutin.

c. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan petugas kesehatan mampu meningkatkan kegiatan penatalaksanaan hipertensi secara non farmakologi seperti melakukan *Brisk Walking Exercise* dalam kelompok prolanis dan pada perawatan pasien kelolaan puskesmas.