

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.