

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang Keefektifan Program *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Air Tawar Kota Padang Tahun 2022 dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada perbedaan bermakna antara tekanan darah sistole dan diastole sebelum diberikan *brisk walking exercise* di Puskesmas Air Tawar Kota Padang.
2. Ada perbedaan bermakna antara tekanan darah sistole dan diastole sesudah diberikan *brisk walking exercise* di Puskesmas Air Tawar Kota Padang.
3. Terdapat pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Air Tawar Kota Padang.

B. Saran

Terkait dengan kesimpulan hasil penelitian diatas, ada beberapa hal yang dapat disarankan demi keperluan pengembangan hasil penelitian ini terhadap upaya peningkatan mutu pelayanan keperawatan yaitu :

1. Bagi Puskesmas Air Tawar

Hasil penelitian ini hendaknya menjadi salah satu pilihan intervensi keperawatan bagi pemegang program pasien hipertensi yang dapat dilaksanakan pada tiga hari dalam seminggu yang dilakukan pada pagi hari

dengan durasi 30 menit dan dilakukan secara berkelompok yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Air Tawar Kota Padang.

2. Bagi Fakultas Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan dijadikan sebagai bahan referensi dalam Ilmu Keperawatan

3. Bagi Masyarakat

Masyarakat harus lebih mengenal peranan *brisk walking exercise* agar bisa dijadikan salah satu pilihan aktivitas fisik yang dapat dilakukan di lingkungan rumah pada masyarakat yang mengalami potensi hipertensi dan yang dimana dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk mencegah dan mengobati penyakit hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil Penelitian ini dapat menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya. Untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian *brisk walking exercise* dengan menggunakan lahan yang lebih luas seperti lapangan, serta dilakukan pada berbagai kelompok umur dan jenis kelamin, melakukan pengkajian lebih dalam tentang berat badan, konsumsi natrium per hari dan juga tingkat stres responden.