

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang Pengaruh *Brisk Walking Exercise* Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Andalas Kota Padang Tahun 2016 dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan bermakna antara tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum diberikan *Brisk Walking Exercise* Di Puskesmas Andalas Kota Padang.
2. Ada perbedaan bermakna antara rerata tekanan darah sistolik dan diastolik sesudah diberikan *Brisk Walking Exercise* Di Puskesmas Andalas Kota Padang.
3. Terdapat pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi Di Puskesmas Andalas Padang

B. Saran

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

1. Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian ini hendaknya menjadi masukan untuk dapat menganjurkan kepada penderita hipertensi di Puskesmas Andalas perlu

dilakukan latihan jalan cepat (*Brisk Walking Exercise*) sebagai salah satu penatalaksanaan untuk menurunkan tekanan darah.

2. Bagi Penderita Hipertensi

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan informasi pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah secara terapi non farmakologis dengan latihan jalan cepat (*Brisk Walking Exercise*) serta responden tetap harus memeriksakan tekanan darahnya ke pelayanan kesehatan secara rutin, selalu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan dan menjalani gaya hidup sehat setiap harinya.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan pengalaman serta menambah wawasan peneliti sendiri dalam melakukan penelitian ilmiah khususnya dalam pemberian *Brisk Walking Exercise*.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya. Untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian kualitatif tentang *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi.

