

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan asuhan keperawatan pada pasien dengan diagnosa Penerapan *Brisk Walking Exercise* Untuk Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Riwayat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Ambacang, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Setelah diberikan asuhan keperawatan pada lansia dengan *brisk walking exercise* , berdasarkan hasil pengkajian didapatkan pengkajian bahwa lansia mengalami masalah yaitu hipertensi, lansia tidak rutin dalam meminum obat antihipertensi dan jarang melakukan aktivitas fisik
2. Berdasarkan hasil pengkajian maka diagnosa keperawatan yang diangkat pada lansia dengan hipertensi adalah manajemen kesehatan tidak efektif
3. Berdasarkan diagnosa yang dialami lansia maka interevensi untuk mengatasi masalah tersebut adalah edukasi proses penyakit, edukasi latihan fisik dan pemantauan tanda-tanda vital.
4. Implementasi dengan penerapan *brisk walking exercise* dalam menurunkan tekanan darah yang dilakukan selama 30 menit, diawali dengan fase pemanasan 5 menit, diselingi fase istirahat 5-7 menit dan diakhiri dengan fase pendinginan selama 5 menit yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut dalam 10 hari.
5. Hasil evaluasi keperawatan yang didapatkan yaitu manajemen kesehatan

tidak efektif teratasi sebagian

6. *Evidence based nursing : brisk walking exercise* efektif dalam menurunkan tekanan darah pada klien dengan hipertensi

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Hasil dari laporan karya ilmiah ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dengan menjadikan panduan dalam melaksanakan asuhan keperawatan lansia hipertensi dengan menerapkan *brisk walking exercise* sebagai intervensi untuk menurunkan tekanan darah

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari laporan karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi referensi dan masukan dalam menyusun asuhan keperawatan pada lansia dengan penerapan *brisk walking exercise* untuk penurunan tekanan darah lansia dengan Riwayat hipertensi di wilayah kerja puskesmas Ambacang

3. Bagi Institusi Layanan Kesehatan

Hasil dari laporan karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi alternatif dalam pemberian asuhan keperawatan pada lansia dengan penerapan *brisk walking exercise* untuk penurunan tekanan darah lansia dengan Riwayat hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ambacang.