

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 Pauh, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. 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 dalam 7 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 penyusunan karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan wawasan dan menjadi acuan dalam pemberian asuhan keperawatan pada lansia dengan hipertensi, khususnya melalui penerapan *Brisk walking Exercise* sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis untuk membantu 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 Pauh.

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 Pauh. Selain itu, temuan ini juga diharapkan dapat mendorong tenaga kesehatan, khususnya perawat, untuk lebih aktif mengembangkan intervensi mandiri berbasis bukti dalam praktik keperawatan gerontik. Dengan

menjadikan *Brisk walking Exercise* sebagai bagian dari rutinitas perawatan, diharapkan dapat tercipta pendekatan yang lebih holistik dan efektif dalam mengelola hipertensi pada lansia, sekaligus meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

