

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Brisk walking exercise terbukti berpengaruh terhadap tingkat stres, tekanan darah, dan kualitas tidur pada penderita hipertensi di wilayah kerja puskesmas. Pemberian secara teratur menunjukkan penurunan tingkat stres dan tekanan darah serta peningkatan kualitas tidur yang bermakna secara statistik pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol. Dengan demikian, *brisk walking exercise* dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis.

1. Perubahan tingkat stres dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Pada kelompok intervensi, analisis repeated measures menunjukkan penurunan skor stres yang signifikan di setiap titik waktu pengukuran, dari kategori sedang pada pre-test hingga penurunan yang stabil pada akhir pengukuran. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan penurunan skor stres yang lebih kecil dan tidak optimal selama periode penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa *brisk walking exercise* memberikan efek positif dalam membantu mengurangi tingkat stres pada penderita hipertensi.

2. Perubahan tekanan darah dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Pada kelompok intervensi, tekanan darah sistolik dan diastolik menurun secara signifikan dan bertahap pada setiap waktu pengukuran

setelah pemberian intervensi. Sementara itu, kelompok kontrol menunjukkan perubahan tekanan darah yang lebih kecil, cenderung tetap tinggi atau tidak bermakna secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa *brisk walking exercise* membantu memperbaiki fungsi kardiovaskular dan menjaga kestabilan tekanan darah pada penderita hipertensi.

3. Perubahan kualitas tidur dalam kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Pada kelompok intervensi, kualitas tidur menunjukkan perbaikan yang signifikan, ditandai penurunan skor gangguan tidur secara bertahap dan konsisten hingga akhir penelitian. Adapun kelompok kontrol menunjukkan perbaikan kualitas tidur yang lebih kecil dan tidak optimal selama periode penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa *brisk walking exercise* memberikan efek positif dalam meningkatkan kualitas tidur penderita hipertensi.

4. Perbandingan tingkat stres, tekanan darah, dan kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kontrol

Perbandingan menggunakan *repeated measures* menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok pada ketiga variabel. Kelompok intervensi mengalami penurunan stres dan tekanan darah serta peningkatan kualitas tidur yang lebih konsisten, sedangkan kelompok kontrol menunjukkan perubahan yang lebih kecil dan tidak bermakna selama periode penelitian.

B. Saran

1. Bagi Perawat

Perawat diharapkan mengintegrasikan *brisk walking exercise* sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pengelolaan hipertensi, serta memberikan edukasi dan pendampingan agar pelaksanaannya aman dan sesuai kondisi pasien guna menurunkan stres, mengontrol tekanan darah, dan meningkatkan kualitas tidur.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Institusi kesehatan diharapkan memasukkan *brisk walking exercise* ke dalam program promotif-preventif dan SPO pelayanan hipertensi, serta menyediakan pelatihan bagi tenaga kesehatan dalam penerapan intervensi aktivitas fisik sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik.

3. Bagi Perkembangan Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi evidence-based practice bagi pengembangan intervensi keperawatan komplementer berbasis aktivitas fisik, khususnya pada keperawatan medikal bedah dan komunitas, serta memperkaya pengetahuan terkait terapi nonfarmakologis dalam pengendalian hipertensi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengontrol variabel perancu seperti pola makan, kepatuhan konsumsi obat antihipertensi, aktivitas fisik di luar intervensi, kualitas istirahat harian, dan kondisi psikologis responden agar hasil penelitian lebih akurat. Selain itu, disarankan menggunakan

jumlah sampel yang lebih besar dengan karakteristik responden yang lebih bervariasi, termasuk melibatkan penderita hipertensi laki-laki, agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat memantau aktivitas responden secara lebih menyeluruh serta menggunakan heart rate monitor untuk memastikan intensitas latihan tercapai dan konsisten sesuai target denyut jantung selama pelaksanaan *brisk walking exercise*. Terakhir, disarankan memperpanjang durasi dan periode intervensi guna melihat efektivitas *brisk walking exercise* dalam jangka panjang terhadap tingkat stres, tekanan darah, dan kualitas tidur pada penderita hipertensi.

