

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik subyek pada penelitian ini ditunjukkan dengan hasil mayoritas berjenis kelamin perempuan (71,4%), rentang usia 45-49 tahun (41,1%), pekerjaan mayoritas tidak bekerja/ibu rumah tangga (55,4%).
2. Kualitas hidup sebelum diberikan latihan *Brisk Walking* termasuk dalam kualitas hidup sedang, ditunjukkan dengan hasil sebagian besar pada kesehatan fisik buruk (73,2%), kesehatan psikologi sedang (83,9%), hubungan sosial memiliki nilai sama sedang (50,0%) dan buruk (50,0%), kualitas lingkungan sedang (83,9%).
3. Kualitas hidup setelah diberikan latihan *Brisk Walking* termasuk dalam kualitas hidup baik, ditunjukkan dengan hasil seluruh subyek penelitian mengalami peningkatan pada kesehatan fisik (100,0%), kesehatan psikologis mengalami peningkatan kategori baik (87,5%), hubungan sosial mengalami peningkatan kategori baik (48,2%) dan kualitas lingkungan mengalami peningkatan kategori baik (96,4%).
4. Terdapat pengaruh pemberian latihan *brisk walking* terhadap kualitas hidup penderita hipertensi, ditunjukkan dengan hasil $p\text{-value} = 0,000$.

B. Saran

1. Manajemen Pemegang Program PTM Puskesmas II Denpasar Barat

Diharapkan hasil dari penelitian terapi latihan *Brisk Walking* ini dapat digunakan sebagai salah satu terapi dalam memperbaiki kualitas hidup penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas II Denpasar Barat yang telah dibuktikan dengan hasil *p-value* (0,000).

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan penelitian ini, maka disarankan untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan kelompok kontrol dalam penelitian selanjutnya sebagai pembanding dengan kelompok perlakuan sehingga dapat membandingkan hasil untuk mengetahui perubahan yang lebih signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.