

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian mengenai pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas I Denpasar Utara tahun 2022 terhadap 34 responden dapat ditarik kesimpulan:

1. Responden yang menderita hipertensi primer sebagian besar perempuan (67.6%). Rata-rata berusia 52,21 tahun dan usia termuda responden yaitu 39 tahun serta tertua berusia 59 tahun.
2. Sebelum pemberian *brisk walking exercise* rata-rata tekanan darah sistole kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 158,24 mmHg dan 160,29 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastole kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 96,76 mmHg dan 97,35 mmHg.
3. Setelah pemberian *brisk walking exercise* rata-rata tekanan darah sistole kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 148,53 mmHg dan 159,71 mmHg. Sedangkan tekanan darah diastole kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 89,12 mmHg dan 95,00 mmHg.
4. Ada pengaruh yang bermakna dari *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas I Denpasar Utara dengan hasil uji statistik sistole dan diastole pada kelompok intervensi didapatkan nilai *p value* = 0,000 dan 0,001 ($p\text{-value} = 0,000 \text{ dan } 0,001 \leq 0,05$).
5. Hasil penelitian juga menunjukkan perbedaan tekanan darah kelompok intervensi dan kelompok kontrol, pada uji *pre test* sistole $p = 0,504$ ($p = > 0,05$) dan pada diastole didapat $p = 0,914$ ($p = > 0,05$). Hasil uji *post test*

sistole didapat $p = 0,000$ ($p = < 0,05$), sedangkan pada diastole didapat $p = 0,004$ ($p = < 0,05$). Hasil ini menunjukkan sebelum diberikannya *brisk walking exercise* tidak ada perbedaan tekanan darah antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sedangkan setelah diberikan *brisk walking exercise* terdapat perbedaan tekanan darah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, Adapun saran disampaikan kepada:

1. Kepala Puskesmas I Denpasar Utara
 - a. Diharapkan *brisk walking exercise* dijadikan pertimbangan untuk dijadikan salah satu tindakan alternatif dalam penanganan hipertensi non farmakologi di Puskesmas I Denpasar Utara.
 - b. Pemberian pelatihan kepada perawat yang berada di puskesmas mengenai langkah-langkah latihan *brisk walking exercise*.
2. Ketua Jurusan Keperawatan

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi ilmiah khususnya di bidang keperawatan medikal bedah dalam pencegahan dan mengatasi penyakit hipertensi.

3. Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar acuan untuk peneliti selanjutnya khususnya dalam melakukan penelitian mengenai pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada pasien hipertensi dengan

berlandaskan kelemahan dari peneliti. Selain itu peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dengan faktor risiko lainnya.