

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukajadi Palembang, kesimpulan dapat dibuat sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi sebelum dilakukan *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukajadi Palembang, didapatkan mayoritas klasifikasi tekanan darah pada hipertensi tahap 1 terbanyak 23 subjek (74,19%) nilai pusat median 3 (Hipertensi tahap 1), minimum 2 (Prahipertensi) maksimum 4 (Hipertensi tahap 2).
2. Distribusi frekuensi sesudah dilakukan *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukajadi Palembang, didapatkan mayoritas klasifikasi tekanan darah mengalami penurunan dan sebagian besar pada prahipertensi terbanyak 16 Subjek (51,61%) nilai pusat median 3 (Pra hipertensi), minimum 1 (Normal) dan maksimum (hipertensi tahap 1)
3. Ada perbedaan yang bermakna (signifikan) antara tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan *brisk walking exercise* pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sukajadi Palembang ($p\ value=0.001$)

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Sukajadi

Untuk Puskesmas Sukajadi dari hasil penelitian telah terbukti bahwa hasil *brisk walking exercise* adanya perubahan tekanan darah terbukti signifikan sehingga bisa dilakukanya *brisk walking exercise* selama 20 menit dalam sehari, lebih baik lagi jika dilakukan *brisk walking exercise* selama 20-45 menit dalam sehari di wilayah kerja Puskesmas Sukajadi Palembang.

2. Bagi Prodi S1 Keperawatan

Diharapkan kepada institusi pendidikan, dapat meningkatkan refrensi atau buku-buku yang lebih banyak dan lebih terbaru lagi khususnya tentang *brisk walking exercise*, diharapkan pada institusi dapat kerja sama dengan masyarakat agar mahasiswa-mahasiswi bisa praktik belajar lapangan keperawatan medikal bedah, sehingga mahasiswa-mahasiswi dapat memberikan edukasi khususnya *brisk walking exercise*.

3. Bagi Pasien Hipertensi

Diharapkan bagi pasien hipertensi untuk rutin melakukan *brisk walking exercise* selama 20 menit dan lebih memahami waktu dan teknik *brisk walking exercise* yang benar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat mengembangkan tentang perbedaan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan intervensi *brisk walking exercise* dengan frekuensi 30 menit.