

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang bertujuan mengetahui perkembangan tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan brisk walking exercise dapat ditarik kesimpulan seperti berikut :

1. Tekanan darah sebelum dilakukan brisk walking exercise Ny. Q adalah tekanan darah tinggi, pada Ny. I adalah tekanan darah tinggi, pada Ny. N adalah tekanan darah tinggi, dan Ny. O adalah tekanan darah tinggi.
2. Tekanan darah setelah dilakukan brisk walking exercise Ny. Q adalah tekanan darah 157/ 98, pada Ny. I adalah tekanan darah 130/ 90, pada Ny. N adalah tekanan darah 140/90, dan pada Ny. O adalah tekanan darah 130/ 90.
3. Setelah dilakukan brisk walking exercise terdapat perbedaan nilai pada kedua responden dan dua responden lainnya memiliki nilai yang sama. Pada keempat responden mengalami penurunan tekanan darah.

B. Saran

1. Bagi Responden

Brisk walking exercise dapat dijadikan sebagai salah satu rekomendasi aktivitas fisik untuk melatih kekuatan otot, membakar kalori, dan membantu tubuh menjadi rileks serta dapat dilakukan secara mandiri.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti ini hanya mengobservasi 4 responden karena keterbatas jumlah sasaran. Maka dari itu diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mendapatkan lebih banyak responden dan tempat

penelitian yang terdapat banyak sasaran yang sesuai untuk menjadi responden.

3. Bagi Pelayanan Kesehatan

Brisk walking exercise dapat dijadikan latihan fisik untuk semua usia, bagi pelayanan kesehatan dapat merekomendasikan pada posbindu atau individu yang menderita hipertensi.