

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan uraian hasil telaah *Evidence Based Nursing* dari 10 jurnal terbaik mengenai pengaruh *Brisk Walking Exercise*, maka peneliti dapat menarik kesimpulan dari terapi *brisk walking exercise* tersebut memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah pada lansia. Teknik *brisk walking exercise* ini dapat meningkatkan kapasitas denyut jantung, merangsang kontraksi otot, pemecahan glikogen dan peningkatan oksigen jaringan dan juga membantu tubuh rileks dan peningkatan senyawa *beta endorphin* yang dapat menurunkan stress.
2. Menurut teori pemberian terapi *brisk walking exercise* dilakukan selama 15-30 menit dengan kecepatan 4-6 km/jam dilakukan seminggu 3 kali minimal. Pada penelitian ini efek dari *brisk walking exercise* dapat menurunkan tekanan darah diastolik dan tekanan darah sistolik rata-rata 2-3 mmHg, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi *brisk walking exercise* dapat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.
3. Dari 10 artikel yang diteliti, menyatakan bahwa hipertensi kebanyakan terjadi pada lansia usia 45-70 tahun yang sering mengalami hipertensi disebabkan oleh faktor stress.

B. Saran

Beberapa hal yang dapat direkomendasikan dari hasil penelitian ini yaitu :

1. Bagi Penderita Hipertensi

Pada penderita hipertensi hasil penelitian ini dapat diedukasi pada masyarakat untuk mencegah terjadinya komplikasi kardiovaskuler dan untuk membantu penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi agar selalu melakukan kebiasaan berolahraga *Brisk Walking Exercise* (jalan cepat) sebagai terapi yang mudah dan aman untuk dilakukan.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Bagi pendidikan keperawatan penelitian ini bisa menjadi data dasar untuk mengembangkan teori-teori mengenai keperawatan komunitas khususnya mengenai analisis pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.

3. Bagi Petugas Kesehatan.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi perawat atau petugas kesehatan lainnya sebagai masukan tim fasilitas kesehatan pertama untuk penyelenggaraan (PROLANIS) Program Layanan Penyakit Kronis mengenai penerapan *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Terkait adanya keterbatasan dalam penelitian ini, diharapkan bisa menjadi saran bagi penelitian selanjutnya untuk dapat melanjutkan

penelitian ini dengan metode yang berbeda dan menjadi data dasar untuk mengetahui pengaruh *Brisk Walking Exercise* terhadap penurunan tekanan darah pada lansia.