

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait pengaruh terapi *brisk walking exercise* pada individu dengan hipertensi, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

- a. Gambaran karakteristik responden dengan total 40 responden didapatkan rata-rata usia yaitu 50 tahun, ditemukan seluruhnya berjenis kelamin perempuan sebanyak 40 orang (100%), mayoritas memiliki riwayat hipertensi di keluarga yaitu sebanyak 25 orang (62.5%) dan mayoritas menderita hipertensi selama > 6 bulan sebanyak 31 orang (77.5%).
- b. Gambaran tekanan darah pada kelompok intervensi, rata-rata tekanan darah sistolik (SBP) menurun dari 152,99 mmHg menjadi 127,65 mmHg dan diastolik (DBP) dari 122,99 mmHg menjadi 97,65 mmHg di minggu pertama, serta SBP dari 144,43 mmHg menjadi 121,18 mmHg dan DBP dari 114,43 mmHg menjadi 95,18 mmHg di minggu kedua. Pada kelompok kontrol, tekanan darah tidak mengalami penurunan signifikan setelah edukasi hipertensi, dengan SBP berubah dari 154,35 mmHg menjadi 156,15 mmHg dan DBP dari 109,35 mmHg menjadi 111,15 mmHg di minggu pertama. SBP kelompok kontrol berubah dari 151,80 mmHg menjadi 150,30 mmHg dan DBP dari 106,80 mmHg menjadi 105,30 mmHg di minggu kedua.
- c. Hasil uji *Wilcoxon* antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah *brisk walking exercise* pada kelompok intervensi menunjukkan perubahan yang signifikan dengan nilai Z sebesar -3.921 pada minggu pertama ( $p=0.000$ ) dan -3.920 pada minggu kedua ( $p=0.000$ ). Hasil yang sama ditemukan pada tekanan darah diastolik pada kelompok intervensi, perubahan yang signifikan baik di minggu pertama dan kedua ditunjukkan dengan nilai Z

sebesar -3.921 pada minggu pertama ( $p=0.000$ ) dan -3.920 pada minggu kedua ( $p=0.000$ ).

- d. Hasil uji *Wilcoxon* antara tekanan darah sistolik sebelum dan sesudah edukasi hipertensi pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan baik di minggu pertama dan kedua dengan nilai Z sebesar -1.755 untuk keduanya Hasil didukung oleh nilai  $p > 0,05$  ( $p=0.079$ ). Hasil yang sama ditemukan pada tekanan darah diastolik kelompok kontrol, perubahan yang tidak signifikan di minggu pertama dan kedua ditunjukkan dengan nilai Z sebesar -1.069 dan hasil yang didukung oleh nilai  $p > 0,05$  ( $p=0.0285$ )
- e. Hasil uji *Mann Whitney* pada tekanan darah sistolik antara kelompok intervensi dan control menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai z -4.681 pada minggu pertama ( $p=0.000$ ), dan nilai z -4,708 pada minggu kedua ( $p=0.000$ ). Hasil yang sama ditemukan pada tekanan darah diastolic, dimana didapatkan nilai z - 2.827 pada minggu pertama ( $p=0.005$ ), dan nilai z -2.935 pada minggu kedua ( $p=0.003$ ).

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut adalah beberapa hal yang dapat dijadikan sebagai saran yaitu:

### a. Bagi Responden

Penelitian ini menemukan bahwa untuk responden yang menderita hipertensi, mengadopsi terapi *brisk walking exercise* (BWE) sebagai bagian dari rutinitas harian sangat disarankan. BWE terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah sistolik (SBP) dan diastolik (DBP). Aktivitas fisik ini mudah dilakukan, tidak memerlukan peralatan khusus, dan dapat dilakukan di lingkungan sekitar. Meskipun disarankan untuk melakukan BWE selama 30 menit setiap hari, responden tetap harus konsisten dengan penggunaan obat antihipertensi untuk mendapatkan manfaat maksimal dalam menstabilkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan jantung.

### b. Bagi Keluarga

Pihak keluarga dapat memahami pentingnya *brisk walking exercise* (BWE) untuk kesehatan dan kebugaran seluruh anggota keluarga. Mereka dapat memberikan informasi mengenai manfaat BWE, memotivasi setiap anggota untuk berpartisipasi, serta memberikan pujian atas usaha yang dilakukan. Selain itu, keluarga bisa mengatur jadwal BWE bersama-sama dan membuat suasana berjalan kaki menjadi menyenangkan. Terkait dengan pelaksanaan rutin, keluarga dapat membantu dengan mempertahankan konsistensi dan melibatkan setiap anggota agar kegiatan BWE menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari yang sehat.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Fasilitas pelayanan kesehatan, baik puskesmas maupun rumah sakit, dapat mengadopsi *brisk walking exercise* sebagai bagian dari program manajemen hipertensi. Tenaga medis dan paramedis dapat memberikan edukasi dan panduan kepada penderita hipertensi tentang manfaat dan cara melakukan BWE. Selain itu, penyedia layanan kesehatan bisa menyelenggarakan sesi latihan bersama atau program komunitas yang mendukung penderita hipertensi untuk berpartisipasi secara rutin dalam aktivitas fisik ini.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Instansi pendidikan diharapkan dapat mengintegrasikan program aktivitas fisik seperti *brisk walking exercise* ke dalam kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan. Melalui pendidikan yang mempromosikan kebiasaan hidup sehat sejak dini, diharapkan generasi muda dapat memahami pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga tekanan darah dan kesehatan secara umum. Selain itu, sekolah dan perguruan tinggi dapat menyediakan fasilitas dan waktu yang memadai bagi siswa dan staf untuk melakukan kegiatan fisik secara rutin.

e. Bagi Peneliti di Bidang Keperawatan

Untuk mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas *brisk walking exercise* (BWE) dalam menurunkan tekanan darah, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas skala penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan bervariasi. Hal ini

penting untuk mengkonfirmasi hasil-hasil sebelumnya dan memperluas generalisasi temuan. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi adaptasi kecepatan BWE sesuai dengan kelompok usia responden, mengingat perbedaan dalam kapasitas fisik, kesehatan jantung, dan respon terhadap latihan fisik di antara kelompok usia yang berbeda. Variabel lain seperti stres, pola makan, dan penggunaan obat-obatan juga harus dipertimbangkan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang dampak BWE. Metode lain yang bisa diterapkan adalah pengumpulan pengalaman langsung dari responden, yang dapat memberikan wawasan tambahan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas intervensi ini dalam konteks kesehatan kardiovaskular