

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **4.1 KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dengan melakukan studi *literature review*, dengan menggunakan 4 jurnal, dengan 2 jurnal ISSN dan 2 jurnal tidak ISSN kemudian setelah menganalisisnya dapat disimpulkan bahwa dari jurnal tersebut di dapatkan 2 jurnal dengan hasil adanya perubahan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan latihan *brisk walking exercise*, dan 2 jurnal lain dengan hasil adanya penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi sebelum da sesudah dilakukannya *brisk walking exercise*. Dari jurnal tersebut hasil yang paling banyak adalah pengaruh *brisk walking exercise* terhadap penderita hipertensi.

#### **4.2 SARAN**

##### **4.2.1 Penulis**

Melalui penelitian ini peneliti dapat menerapkan ilmu yang di dapat selama pendidikan dan memperoleh pengalaman dalam melaksanakan aplikasi riset keperawatan di tatanan pelayanan keperawatan khususnya penelitian tentang penerapan *brisk walking exercise* pada penderita hipertensi.

#### **4.2.2 Peneliti selanjutnya.**

Bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan *literature review* terkait pengaruh *handgrip exercise* pada penderita hipertensi dan pengaruh jus mentimun terhadap penurunan darah pada penderita hipertensi.

#### **4.2.3 Bagi Akademik**

Diharapkan penelitian ini sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan dalam memberikan materi kepada mahasiswa agar dapat memberikan wawasan yang lebih luas terkait *brisk walking exercise*.

#### **4.2.4 Bagi Masyarakat**

Perkembangan ilmu dan Membudayakan penerapan *brisk walking exercise* atau jalan cepat pada pasien hipertensi secara mandiri.