

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 dan 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 peneliti 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.