

BAB VI

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Upt Puskesmas Cibiru Kota Bandung dengan sampel 40 orang dengan judul “Gambaran Pengetahuan Tentang *Brisk Walking Exercise* Pada Lansia Hipertensi Di UPT Puskesmas Cibiru Kota Bandung”. Maka dapat disimpulkan sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan kurang tentang *brisk walking exercise*.

6.2 Saran

1). Bagi Petugas Puskesmas

Perlu adanya edukasi yang terus menerus kepada responden sehingga lansia mampu meningkatkan pemahaman tentang olahraga jalan cepat *atau brisk walking exercise* dan mengaplikasikannya dalam kehidupan.

2). Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ke puskesmas lain yang memungkinkan memiliki tingkat pengetahuan kurang terhadap penyakit degeneratif yang ada di masyarakat.