

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil kegiatan observasi yang dilakukan secara langsung tanggal 7-10 Mei 2022 pada Tn. N dengan memfokuskan pada tindakan Brisk Walking Exercise dengan hipertensi di UPTD Kaliwungu, maka penulis dapat merumuskan kesimpulan sebagai berikut: Hasil pengkajian, pengukuran tekanan darah pada Tn. N sebelum diajarkan terapi brisk walking exercise adalah 150/90 mmHg sering merasa pusing, tengkuk terasa berat dan setelah diajarkan tindakan *brisk walking exercise* 3 kali pertemuan tekanan darah menjadi 150/90 mmHg.

B. Saran

1. Pasien

Diharapkan kepada pasien setelah dilakukan pendidikan kesehatan mengerti tentang hipertensi dan cara mengendalikan dengan terapi non farmakologi yaitu menggunakan teknik brisk walking exercise.

2. Pendidikan keperawatan

Diharapkan agar Karya Tulis Ilmiah ini dapat menambah pengetahuan dan bagi pendidik diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi mahasiswa tentang mengajarkan teknik brisk walking exercise pada penderita hipertensi.

3. Institusi

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini diharapkan pada institusi untuk dapat memberikan waktu semaksimal mungkin serta menambah referensi buku-buku terbaru.