

## **BAB 7**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di UPTD Liponsos Keputih Surabaya menunjukkan hasil selisih *mean pre-post* nilai tekanan darah sistolik sebesar 12,66 mmHg  $\pm$  6,06, sedangkan hasil selisih *mean pre-post* nilai tekanan darah diastolik sebesar 8,58 mmHg  $\pm$  2,49. Dapat disimpulkan bahwa semua responden mengalami penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh  $p = 0,000 < \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh *brisk walking exercise* terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi di UPTD Liponsos Keputih. Adanya pengaruh pada penelitian ini dapat ditinjau dari empat faktor yang mempengaruhi yakni riwayat merokok, faktor pendidikan, dosis frekuensi intervensi, dan pola makan.

#### **7.2 Saran**

##### **7.2.1 Untuk Lanjut Usia dengan Hipertensi**

Lanjut usia dengan hipertensi diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dan informasi, serta melakukan *brisk walking exercise* secara mandiri dalam mengontrol tekanan darah selama 3-5x dalam seminggu selama 15 menit.

##### **7.2.2 Bagi Perawat**

Perawat diharapkan mampu untuk menjadikan *brisk walking exercise* sebagai intervensi tambahan untuk lanjut usia dengan hipertensi dalam mengendalikan tekanan darah selama 3-5x dalam seminggu selama 15 menit.

### **7.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menjadikan sebagai bahan referensi dalam penelitian *brisk walking exercise* dan dapat menyediakan lingkungan yang bebas hambatan pada saat melakukan *brisk walking exercise* agar tidak mengalihkan konsentrasi dan posisi responden, serta dapat menggabungkan bersama intervensi lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes.RI. Hipertensi. Infodatin. 2019;(Hipertensi):1–6. Infodatin [Internet]. 2019; Available from: <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/-lansia-sehat-lansia-bahagia>
2. Widjayanti Y, Silalahi V, Merrianda P. Pengaruh Senam Lansia Aerobic Low Impact Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi [Internet]. Vol. 4, Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 2019. Available from: <https://journal.um-surabaya.ac.id>
3. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Profil Kesehatan Jawa Timur. 2022; Available from: <https://dinkes.jatimprov.go.id/userfile/dokumen/profil%20kesehatan%20jati m%202022.pdf>
4. Ibrahim. Asuhan Keperawatan Pada Lansia Hipertensi. Idea Nursing Journal. 2014;II(1):60–70.
5. Adam L. Determinan Hipertensi Pada Lanjut Usia. Jambura Health and Sport Journal. 2019 Aug;1(2):82–9.
6. Windri TM, Kinasih A. Pengaruh Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Lansia Hipertensi di Panti Wredha Maria Sudarsih Ambarawa. Jurnal Mitra Pendidikan [Internet]. 2019;3(11):1444–51. Available from: <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article>
7. Rihiantoro T, Widodo M. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang [Internet]. Vol. XIII, Jurnal Keperawatan. Tanjungkarang; 2017 Nov. Available from: <https://www.ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/download>
8. Kemenkes RI. Hari Hipertensi Dunia 2019: “Know Your Number, Kendalikan Tekanan Darahmu Dengan CERDIK.; 2019 May; Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/tag/hari-hipertensi-dunia-2019-know-your-number-kendalikan-tekanan-darahmu-dengan-cerdik>
9. Kusuma DR, Aryawangsa PD, Satyarsa ABS, Aryani P. Edukasi Penyakit Hipertensi dan Komplikasinya Pada Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Mengwi I, Kabupaten Bandung. Vol. 19. 2020.
10. WHO 2023. World Health Statistics 2023 Monitoring health for the SDGs Sustainable Development Goals Health For All [Internet]. 2023. Available from: <https://www.who.int/publications/book-orders>.
11. Riskesdas Jawa Timur. Laporan Riskesdas Jawa Timur 2018 (1). 2018;
12. Badan Pusat Statistik. Statistik Penduduk Lanjut Usia. 2021;

13. Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan. 2023;2:109–17. Available from: <http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/PIPK>
14. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Profil Kesehatan 2021. 2021.
15. Mulyadi A, Cahyo Sepdianto T, Hernanto D, Kemenkes P, Keperawatan MJ. Gambaran Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi yang Melakukan Senam Lansia. *Journal of Borneo Holistic Health*. Malang; 2019 Dec.
16. Budi SP, Aminuddin M. Hipertensi Manajemen Komperhensif. Surabaya: Airlangga University Press; 2015. 1–9 p.
17. Fuad M, Program SH, Magister S, Kesehatan I. Terapi Non Farmakologi pada Hipertensi [Internet]. Vol. 6, *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)* e-ISSN. 2022. Available from: <http://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>
18. P2PTM Kemenkes RI. Apakah Itu Aktivitas Fisik ? 2021; Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apakah-itu-aktivitas-fisik>
19. Nur Aziz Muslim D, Suprpti Fakultas Keperawatan T, Bhakti Kencana Bandung Korespondensi Penulis U. Pengaruh brisk walking exercise terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi. Vol. 2, *MHC JOURNAL OF Mental Health Concerns*. 2023.
20. Rachmatullah R. Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah. *Faletahan Health Journal* [Internet]. 2022;9(1):100–10. Available from: [www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ)
21. Sonhaji, Hapsari S. Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Lansia. Vol. 13, *Jurnal kesehatan Al-Irsyad*. Semarang; 2020 Aug.
22. Nirnasari M, Wati L, Setiawati S. Efektifitas Brisk Walking Exercise untuk Menurunkan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumkital Dr. Midiyato Suratani Tanjungpinang [Internet]. Vol. 11. 2021. Available from: <https://jurnal.stikesht-tpi.ac.id/index.php/jurkep>
23. Astuti ED, Suryani E, Andriyani A. Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi di Klinik Mitra Husada Gunung Kidul. Available from: <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/KesehatanMasyarakat>
24. Fadhilah AS. Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia di Boyolali. Boyolali; 2018.
25. Kemenkes RI. Aktivitas Fisik Untuk Lansia. 2018; Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/aktivitas-fisik-untuk-lansia>

26. Zaen NL, Sinaga F. Pengaruh Metode Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Sarah Pada Pasien Hipertensi di UPT Pelayanan Sosiasal Lanjut Usia Kisara Rantau Prapat. 2019;32–9.
27. Kusmiati E. Kemenkes RS Hasan Sadikin. 2023 [cited 2024 Apr 1]. Cegah Hipertensi dengan Rutin Melakukan Brisk Walking Exercise. Available from: <https://bkombandung.kemkes.go.id/cegah-hipertensidengan-rutin-melakukan-brisk-walking-exercise/>
28. Nurcahyani O, Sani FN, Ulkhasanah ME, Lestari D. Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi : Literatur Review. 2022.
29. Lasmy Zaen N, Sinaga F. Pengaruh Metode " Brisk Walking Exercise " Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Kisaran Rantau Prapat Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda* . 2020;6(1):32–9.
30. Mulia S, Istiana D, Nur Sukma Purqoti D. Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia. 2020.
31. Rachmatullah R, Widyatuti, Sukihananto. Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Penurunan Tekanan Darah: Systematic Review. *Faletehan Health Journal [Internet]*. 2022;9(1):100–10. Available from: [www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ)
32. Heppy Mei C. Efektivitas Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Kelompok Resiko Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Pontianak Kota. 2017.
33. Piao JJ, Wan B, Zhao H, Shang Z, Yan L, Hao Z, et al. Effects of different brisk walking intensities on adherence and cardiorespiratory endurance of cardiac rehabilitation among patients with CHD after PCI: Protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open*. 2022 Apr 13;12(4):1–7.
34. Wulandari AN, Samara TD. Tekanan Darah Sistolik Lebih Tinggi Pada Sore Daripada Pagi Hari Pada Usia 45-65 tahun. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*. 2023 Jul 12;8(2):377–86.
35. Sriminanda L, Dewi Ap, Indriati G. Efektivitas Pemberian Jus Tomat Terhadap tekanan Darah Pada Penderita Hipotensi.
36. Amiruddin MA, Danes VR, Lintong F. Analisa Hasil Pengukuran Tekanan Darah Antara Posisi Duduk dan Posisi Berdiri Pada Mahasiswa Semester VII TA. 2014/2015 Fakultas Kedokteran Universitas Ratulangi. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. 2015;3:125–9.
37. Tim Promkes RSST. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. 2023 [cited 2024 Apr 1]. Cerdik Cegah Hipertensi. Available from: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2446/cerdik-cegah-hipertensi](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2446/cerdik-cegah-hipertensi)

38. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Hipertensi Dewasa. 2021;
39. Aswardi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023 [cited 2024 Apr 4]. Berhaji dan Lansia. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia>
40. Agustina Harahap R, Nabila F, Lestari R, Rahma Tanjung S, Fitri Z, Riska Ananda Sipahutar D. Gaya Hidup Terhadap Resiko Hipertensi Pada Lansia. 2021.
41. Dyussenbayev A. Age Periods Of Human Life. Adv Soc Sci Res J [Internet]. 2017 Apr 1 [cited 2024 Apr 5];4(6). Available from: <https://journals.scholarpublishing.org/index.php/ASSRJ/article/view/2924>
42. Warijan W, Titah Normawati A, Cipto C. Analisis Penerapan Otago Exercise Pada Lansia Risiko Jatuh. Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan. 2022;11(2).
43. Kholifah SN. Keperawatan Gerontik. 2016.
44. Fadillah RN, Rindarwati AY. Pengaruh Edukasi Terapi Non Farmakologi pada Pasien Hipertensi. Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima. 2023;5(2):117–21.
45. Dafrian, Kep S. Pendekatan Herbal dalam Mengatasi Hipertensi. 2019.
46. Astutik MF, Mariyam M. Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Menggunakan Terapi Rendam Kaki Dengan Air Hangat. Holistic Nursing Care Approach. 2021 Jul 30;1(2):77–84.
47. Lukito AA, Harmeiwaty E, Situmorang TD, Hustrini NM, Kuncoro AS, Barack R, et al. Indonesian Society Of Hypertention. 2021 [cited 2024 Apr 19]. Konsensus Hipertensi 2021. Available from: <https://www.scribd.com/document/498397776/Konsensus-Hipertensi-2021>
48. Hafni Sahir S. Metodologi Penelitian [Internet]. 2021. 1–81 p. Available from: [www.penerbitbukumurah.com](http://www.penerbitbukumurah.com)
49. Sina I. Metodologi Penelitian [Internet]. 2022. 1–144 p. Available from: [www.penerbitwidina.com](http://www.penerbitwidina.com)
50. Purwanto. Teknik Penyusunan Instrumen. Uji Validitas dan Reliabilitas untuk Penelitian Ekonomi Syariah. 2018;1–110.
51. Sinaga D. Buku Ajar Statistik Dasar. Uki Press. 2014;1–64.
52. Pradono J, Hapsari D, Supardi S, Budiarto W. Panduan Manajemen Penelitian Kuantitatif. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018;1–68.
53. Rawung DT, Pusdiklat BPS RI. Metode Penarikan Sampel. 2020.

54. Handayani P. Teknik Penelitian 1. Kerangka Konsep, Variabel, Definisi Istilah. 2018;1–19.
55. Al Hakim R, Mustika I, Yuliani W. Validitas dan Realibilitas Angket Motivasi Berprestasi. FOKUS. 2021 Jul 18;4(4):263–8.
56. Kurniasih D, Rusfiana Y, Subagyo A, Nuradhawati R. Teknik Analisa [Internet]. 2021. Available from: [www.cvalfabet.com](http://www.cvalfabet.com)
57. Nasution A. Pengujian Hipotesis. Pusat Pendidikan dan Pelatihan Badan Pusat Statistik. 2020;2–8.
58. 9 Etika Penelitian: Pengertian, Tujuan, Kode Etik dan Prinsip - Deepublish Store [Internet]. [cited 2024 Mar 22]. Available from: <https://deepublishstore.com/blog/etika-penelitian/>
59. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. 2017;
60. Nur Telasih R. Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Pada Lanjut Usia di Posyandu Ayem Tentrem Karangmalang Sragen. 2019.
61. Mohi NY, Fikar Ahmad Z. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Wonggarasi 1. Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community [Internet]. 2023;8(1):1–13. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/index>
62. Rybka J, Kupczyk D, Kedziora-Kornatowska K, Pawluk H, Czuczejko J, Szewczyk-Golec K, et al. Age-related changes in an antioxidant defense system in elderly patients with essential hypertension compared with healthy controls. Redox Report. 2021 Mar;16(2):71–7.
63. Griendling KK, Camargo LL, Rios FJ, Alves-Lopes R, Montezano AC, Touyz RM. Oxidative Stress and Hypertension. Circ Res [Internet]. 2021 Apr 2 [cited 2024 Jul 8];128(7):993–1020. Available From: <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/Circresaha.121.318063>
64. A'isyah Nurhayati U, Ariyanto A, Syafriakhwan F. Hubungan Usia dan Jenis Kelamin terhadap Kejadian Hipertensi. Vol. 1, Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. 2023.
65. Herdiani N, Wikurendra EA, Ahsana NM, Nurfirda VA. Pengaruh Aktivitas Fisik dan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Klampis Ngasem Kota Surabaya. Jurnal Kesehatan Masyarakat [Internet]. 2021;8(2):114–20. Available from: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ANN/article/view/5561>

66. Nurman M, Suardi A. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi di Desa Pulau Birandang Wilayah Kerja Puskesmas Kampar Timur. Ners [Internet]. 2018;2(2):71–8. Available from: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
67. Herlin Indriani M, Nur Djannah S, Ruliyandari R. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Hipertensi [Internet]. Vol. 18, The Indonesian Journal of Public Health). Semarang; 2022 Dec. Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkmi,jkmi@unimus.ac.id>
68. Setiyo Nugroho P, Sari Y. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Usia dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Palaran. Dunia Kesmas. 2019;8(4):233–8.
69. Anwar K, Masnina R. Hubungan Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi dengan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Air Putih Samarinda. 2019.
70. Manungkalit M, Novita Sari N, Andi Puput Novita N. Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi. Surabaya; 2024 Jun.
71. Ikrimah, Handayani E, Suryanto D. Pengaruh Pola Makan dan Riwayat Keluarga Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Puskesmas Cempaka Putih Kota Banjarmasin. Banjarmasin; 2022.
72. Moonti MA, Rusmianingsih N, Puspanegara A, Heryanto ML, Nugraha MD. Senam Hipertensi Untuk Penderita Hipertensi. Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan (JPPK). 2022 Dec 1;2(01):44–50.
73. Tri Atmojo J, Mahaguna Putra M, Made Dewi Yunica Astriani N, Indah Sintya Dewi P, Bintoro T. Efektifitas Terapi Relaksasi Benson Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. 2019.
74. Nurfitri, Saffrudin, Asfar A. Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia di Puskesmas Jumpadang Baru. Window of Nursing Journal. 2021 Nov;2(2):139–48.
75. Hermansyah H, Halalah AR. Efektifitas Brisk Walking Exercise Therapy Terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Dengan Riwayat Hipertensi di Wilayah Kecamatan Kadugede Tahun 2022. Journal of Nursing Practice and Education. 2022 Dec 1;3(01):101–7.
76. Mas'adah, A Wiantari D, Sulaeman R. Pengaruh Brisk Walking Exercise terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Lansia [Internet]. Vol. 3. 2021. Available from: <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index>
77. Julistyannisa D, Chanif C. Penerapan Brisk Walking Exercise Terhadap Perubahan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. Ners Muda. 2022 Dec 30;3(3).