

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memperoleh hasil bahwa lansia penderita hipertensi di desa Kalirejo kabupaten Kendal terdapat 96 responden yang memiliki tekanan darah sistol diatas nilai normal dengan rentang tekanan darah sistol $> 120\text{mmHg}$ dan tekanan darah sistol diastole $> 80\text{mmHg}$. Berdasarkan hasil penelitian yang di peroleh dapat dilihat bahwa:

1. Analisa yang peneliti lakukan tentang tekanan darah sistol pada lansia penderita hipertensi, diperoleh hasil rata-rata tekanan darah sistol lansia penderita hipertensi adalah 153.02 mmHg dan frekuensi responden yang memiliki tekanan darah sistol terbanyak adalah 140 mmHg dengan frekuensi responden sebanyak 32 (33.3%).
2. Sebagian besar lansia melakukan aktivitas fisik ringan. Diperoleh hasil responden dengan nilai METs < 600 sebanyak 76 orang lansia (79.2%), Responden dengan nilai METs = 600-3000 sebanyak 14 orang lansia (14.6%) sedangkan responden dengan nilai METs > 3000 sebanyak 6 orang lansia (6.2%).
3. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji simple linear regreassion antara variabel aktivitas fisik dengan tekanan darah sistol pada lansia penderita hipertensi, diperoleh nilai *p-value* adalah 0.003.

nilai *p-value* yang diperoleh lebih kecil dari nilai α (0.05), *p-value* 0.000 < 0.05.

Berdasarkan hasil analisis data diatas bahwa nilai *p-value* < dari nilai α yaitu 0.003 < 0.05. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah sistol pada lansia penderita hipertensi di desa Kalirejo kabupaten Kendal.

B. SARAN

1. Bagi Responden

Bagi responden penelitian diharapkan mampu untuk mengendalikan faktor resiko yang dapat meningkatkan tekanan darah sistol, terutama pada lansia penderita hipertensi di desa Kalirejo kabupaten Kendal. Diharapkan responden mampu untuk menjaga kualitas hidup dengan cara melakukan aktivitas fisik, menjaga berat badan dan menjaga pola hidup sehat agar terhindar dari penyakit hipertensi.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan salah satu intervensi pencegahan peningkatan tekanan darah sistol tekanan darah sistol khususnya pada lansia. Selain itu, penelitian ini juga dapat implementasikan oleh petugas Kesehatan ataupun pihak puskesmas untuk meningkatkan kualitas hidup lansia penderita hipertensi yang salah satunya adalah dengan memberikan pendidikan Kesehatan terkait dengan tingkat aktivitas fisik terhadap lansia penderita hipertensi.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan dan mengembangkan hasil penelitian misalnya dengan menghubungkan faktor-faktor pengganggu atau faktor-faktor resiko lainnya seperti riwayat keturunan hipertensi, jumlah konsumsi garam perhari, pola tidur dan lain sebagainya.

