

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mempunyai aktivitas fisik dalam kategori ringan yaitu sejumlah 119 (55,6%) responden, sedangkan responden dengan aktivitas fisik dalam kategori sedang yaitu sejumlah 83 (38,8%) responden, dan responden dengan aktivitas fisik berat sejumlah 12 (5,6%) responden. Pre Hipertensi sebanyak 72 Remaja (33,6%), sedangkan yang Hipertensi yaitu sejumlah 48 Remaja (22,4%). Hasil analisis statistik dengan menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p < 0,381$. Oleh karena nilai $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik remaja dengan kejadian Hipertensi di Kecamatan Gunungpati

B. Saran

1. Kecamatan Gunungpati

Remaja sebaiknya mulai meningkatkan perilaku hidup sehat dengan cara meningkatkan aktivitas fisik misalnya mengejakan pekerjaan dirumah hingga rutin berolahraga setidaknya 30 menit dalam sehari. Selain itu perlu untuk membiasakan diri melakukan pengukuran tekanan darah secara berkala baik di puskesmas maupun fasilitas kesehatan terdekat.

2. Bagi Universitas

Peneliti mengharapkan agar hasil dari Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi $\sigma\epsilon\rho\tau\alpha$ menambah pengetahuan mengenai penyakit Hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini diharapkan ada penelitian lanjutan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi dengan cara pengukuran yang berbeda (intensitas, lama, dan jenis).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini hanya meneliti :

1. Peneliti hanya meneliti Salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi pada remaja yaitu Aktivitas fisik serta pengukuran aktivitas fisik menggunakan Kuesioner *PAQ-A* yang dalam pengisiannya memerlukan panduan yang jelas serta kurangnya ketelitian responden dalam mengisi.
2. Peneliti melibatkan subyek atau sampel penelitian terbatas dengan waktu sehingga sampel penelitian tidak maksimal, hanya didapatkan 214 responden.