

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Dari hasil penelitian sebagian besar responden dengan tingkat aktivitas fisik kategori ringan. Diperoleh hasil terdapat 67 (50,4%) responden dengan aktivitas fisik ringan, sebanyak 64 (48,1%) responden dengan aktivitas fisik sedang, dan sebanyak 2 (1,5%) responden dengan aktivitas fisik tinggi.
2. Hasil analisa pada tekanan darah responden, diperoleh hasil sebanyak 11 (8,3%) responden dengan kategori hipertensi tingkat II, 98 (73,7%) responden dengan kategori hipertensi tingkat I dan responden dengan pra hipertensi sebanyak 24 (18,0%) responden.
3. Terdapat hubungan yang signifikan tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat hipertensi pada pasien hipertensi peserta prolanis di Klinik Gracia Ungaran dengan memperoleh nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ (α) dengan koefisien korelasi -0,496 (cukup kuat).

B. Saran

1. Bagi Peserta Prolanis

Diharapkan peserta prolanis hipertensi melakukan aktivitas fisik secara teratur dimulai dengan kategori ringan kemudian ditingkatkan sesuai kemampuan lansia untuk mengendalikan faktor resiko yang dapat meningkatkan tekanan darah dan 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. Selain itu, penelitian ini juga dapat diimplementasikan oleh petugas kesehatan ataupun pihak puskesmas untuk mengadakan kegiatan senam lansia rutin ditiap minggunya bagi peserta prolanis hipertensi sebagai upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi melalui aktivitas fisik.

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 tingkat IMT, jumlah konsumsi garam perhari, pola tidur dan lain sebagainya.