

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Diperoleh hasil bahwa dari 65 lansia, 38 (58.5%) lansia diantaranya melakukan aktivitas fisik ringan, dan 27 (41.5%) lansia melakukan aktivitas fisik berat.
2. Lansia sebagian besar memiliki tekanan darah yang termasuk dalam hipertensi tingkat 2. Diperoleh hasil bahwa sejumlah 37 orang lansia (56.9%) mengalami hipertensi tingkat 2 dan 28 orang lansia (43.1%) mengalami hipertensi tingkat 1.
3. Ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Kalongan Kabupaten Semarang dengan nilai *p-value* $0.000 < 0.1$ (α), nilai *r* sebesar -0,591 yang artinya arah korelasi negatif tidak searah atau semakin ringan aktivitas fisik maka semakin tinggi tekanan darah dan nilai *r* sebesar 0,591 menunjukkan kekuatan korelasi sedang yang artinya terdapat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah selain aktivitas fisik.

B. Saran

1. Bagi Responden

Bagi responden penelitian diharapkan mampu untuk menerapkan atau melakukan aktivitas fisik yang baik untuk menjaga kualitas hidup agar terhindar dari resiko meningkatnya tekanan darah.

2. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi pencegahan peningkatan tekanan darah khususnya pada lansia penderita hipertensi. Selain itu, penelitian ini juga dapat diimplementasikan oleh petugas Kesehatan untuk mengembangkan ilmu dan keterampilan dalam memberikan intervensi dengan memberikan pendidikan kesehatan terkait dengan 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 resiko lainnya seperti usia, genetik, obesitas, jenis kelamin, stres, konsumsi garam berlebih, kebiasaan merokok, dan lain sebagainya.