

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari berbagai hasil telaah *literature*, dapat penulis simpulkan bahwa aktivitas fisik sangat berpengaruh pada lansia yang menderita hipertensi. Mayoritas lansia yang menderita hipertensi sekitar umur 60 – 70 tahun, hal ini dikarenakan umur merupakan salah satu faktor yang tidak bisa dimodifikasi dalam mempengaruhi terjadinya hipertensi. Peningkatan usia dapat meningkatkan resiko untuk mengalami komplikasi dari hipertensi, Studi *literature* menjelaskan bahwa jenis aktivitas fisik yang dapat menurunkan tekanan darah meliputi senam lansia, jalan kaki dan ADL (*Activity Daily Living*). Dimana ketiganya mempunyai pengaruh penurunan tekanan darah yang bervariasi. Dengan durasi yang cukup (tidak kurang dan tidak lebih) dalam melakukan aktivitas fisik, maka tekanan darah pun akan turun dan terkontrol. Karena dengan aktivitas fisik yang baik dengan durasi yang cukup, jantung akan memompa darah dengan lebih stabil dan keelastisan pembuluh darah dapat terjaga.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Disarankan untuk keluarga dan lansia yang memiliki riwayat Hipertensi, untuk rutin melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga ataupun ADL (*Activity Daily Living*). Serta keluarga dapat mengontrol kegiatan fisik lansia di rumah

2. Bagi Pelayanan Kesehatan

Disarankan untuk tim kesehatan/praktisi kesehatan untuk melakukan edukasi atau penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik pada penderita Hipertensi terutama lansia

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian mengenai pentingnya aktivitas fisik pada lansia yang menderita Hipertensi di rentang usia lebih dari 70 tahun, mengingat usia yang sudah renta dan mengalami kelemahan fisik.