

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian berjudul “Gambaran Aktivitas Fisik Pada Penderita Hipertensi di Desa Brangkal”, meliputi:

1. Responden penelitian ini rerata berusia $56 \pm 11,047$ tahun, sebagian besar responden adalah laki-laki sebanyak 30 responden (57,7%), memiliki tingkat pendidikan SD sebanyak 20 responden (38,5%), dan sebagian besar pekerjaan responden adalah buruh sebanyak 34 responden (65,4%).
2. Aktivitas fisik pada penderita hipertensi di Desa Brangkal adalah Sedang sebanyak 25 responden (48,1%).
3. Hipertensi di Desa Brangkal rerata sistole responden 140.58 mmHg dan diastole 85.38 mmHg dengan tekanan minimal 130/60 mmHg dan maksimal 160/100 mmHg.

B. Saran

1. Bagi Perawat

Memberikan pendidikan kesehatan kepada penderita hipertensi tentang aktivitas fisik agar penderita hipertensi lebih paham bagaimana untuk meningkatkan aktivitas fisik pada penderita hipertensi.

2. Bagi Pasien

Diharapkan bagi pasien untuk meningkatkan motivasi beraktivitas fisik sebaik mungkin sehingga dapat menurunkan resiko hipertensi.

3. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat terutama yang menderita hipertensi untuk selalu beraktivitas fisik secara rutin dan teratur.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan melakukan penelitian lebih dari satu variabel misalnya menghubungkan aktivitas fisik dengan faktor-faktor yang mempengaruhinya.