

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Penelitian mengenai Hubungan Aktivitas Fisik dengan Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Kebondalem Lor Kecamatan Prambanan Kabupaten Klaten, mendapatkan hasil simpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik dari 83 responden penderita hipertensi berusia 60-75 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 64 responden (77.1%), sebagian besar responden berpendidikan SD berjumlah 44 responden (53.0%), pekerjaan responden sebagian besar adalah tidak bekerja berjumlah 65 responden (78.3%), faktor genetik sebagian besar memiliki riwayat hipertensi sebanyak 70 responden (84.3%).
2. Aktivitas fisik sebagian besar adalah aktivitas sedang berjumlah 44 responden (53.0%), dan sebagian besar menderita hipertensi ringan berjumlah 57 responden (68.7%).
3. Hasil penelitian dengan menggunakan uji statistik *Kendall's Tau* diperoleh p-value 0,001 ( $<0,05$ ) dan nilai koefisien sebesar 0.350. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia di Puskesmas Kebondalem Lor.

#### B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat sebaiknya mulai meningkatkan perilaku pola hidup sehat dengan cara mengurangi mengonsumsi makanan seperti makanan yang diasinkan, berbahan pengawet dan bumbu penyedap. Dan meningkatkan aktivitas fisik, selain itu diperlukan juga untuk membiasakan diri untuk mengontrol tekanan darah secara rutin baik di klinik, posyandu lansia, rumah sakit ataupun fasilitas kesehatan lainnya.

2. Bagi Puskesmas

Diharapkan agar lebih meningkatkan informasi dan edukasi kepada masyarakat untuk mengontrol tekanan darah secara rutin terutama bagi penderita hipertensi serta perlu adanya upaya peningkatan dalam penyuluhan mengenai kesehatan ke

masyarakat supaya menambah pengetahuan dan wawasan masyarakat terhadap kesehatan terutama mengenai penyakit hipertensi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperbanyak variabel lain yang mungkin berhubungan dengan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lansia.