

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini adalah

Karakteristik responden pada penelitian ini sebagian penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Trucuk II yaitu berusia 59,16 tahun, berjenis kelamin Perempuan sebesar 89,2%, Pendidikan terakhir didominasi SMP sebesar 37,8%, sebagian besar responden masih aktif bekerja 64,9%, aktivitas fisik yang dilakukan sebagian besar beraktivitas sedang 40,5% dan berat 40,5%, Tekanan darah responden sebagian rata-rata normal yaitu sebesar 62,2%. Aktivitas fisik bagi penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Trucuk II rata-rata beraktivitas sedang 40,5% dan beraktivitas berat 40,5%. Tekanan darah penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Trucuk II rata-rata normal 62,2%. Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Kendal's Tau* antara variabel aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi diperoleh nilai p value adalah 0,004. Nilai p value yang diperoleh lebih kecil dari nilai α (0,05).

Berdasarkan hasil analisis data diatas bahwa p value < dari nilai α yaitu 0,004 (< 0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi di Prolanis Puskesmas Trucuk II.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi responden

Penelitian ini disarankan bagi penderita hipertensi untuk selalu menjaga tekanan darah yang dianjurkan oleh tenaga kesehatan agar tekanan darah tetap terkontrol salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur.

2. Bagi perawat

Penelitian ini disarankan bagi perawat memberikan asuhan keperawatan yang tepat dan sesuai dan perlu menggali untuk mengetahui riwayat aktivitas fisik pasien penderita hipertensi agar tekanan darah tetap terkontrol.

3. Bagi Puskesmas Trucuk II

Penelitian ini disarankan bagi pihak puskesmas untuk mengadakan kegiatan senam rutin setiap minggunya sebagai upaya pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi melalui aktivitas fisik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang hubungan pendidikan dengan keaktifan lansia melakukan aktifitas fisik.