

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di *Club hipertensi mawar agung desa ceporan*, mendapatkan hasil simpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden pada penelitian ini berdasarkan usia didapatkan rerata usia responden yaitu 65.11 dengan usia lansia terendah yaitu 60 dan usia tertinggi 72 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 54 responden (88.5%), pekerjaan responden sebagian besar tidak bekerja berjumlah 32 responden (52.5%). Sebagian besar responden berpendidikan SD dengan jumlah 58 responden (96.1%).
2. Berdasarkan analisa aktivitas fisik terhadap 61 responden diperoleh hasil aktivitas ringan berjumlah 27 responden (44.3%), aktivitas fisik sedang 16 responden (26.5%), dan aktivitas fisik berat 18 responden (29.5%).
3. Berdasarkan analisa derajat hipertensi terhadap 61 responden diperoleh hasil responden yang memiliki hipertensi derajat 1 berjumlah 21 responden (34.4%), hipertensi derajat 2 berjumlah 36 responden (59.0%) dan hipertensi derajat 3 berjumlah 4 responden (6.6%).
4. Hasil penelitian dengan menggunakan uji *Spearman Rho* diperoleh data nilai signifikan (*p value*) sebesar 0,000 (< 0,05) dengan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,546. maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan derajat hipertensi pada lansia di *Club Hipertensi Mawar Agung Desa Ceporan*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

- a. Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kesadaran lansia tentang pentingnya aktivitas fisik rutin dalam mengontrol hipertensi dan mencegah komplikasi lebih lanjut, serta membantu lansia menjalani gaya hidup sehat yang lebih baik.

b. Bagi masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi praktis kepada masyarakat, khususnya kepada keluarga dan masyarakat sekitar, mengenai cara mengontrol hipertensi melalui aktivitas fisik yang mudah dilakukan oleh lansia di lingkungan mereka.

c. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi untuk menambah pengetahuan atau sumber bacaan di perpustakaan universitas muhammadiyah klaten atau fasilitas kesehatan lainnya tentang pentingnya aktivitas fisik untuk pengendalian hipertensi pada lansia.

d. Bagi Puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam meningkatkan program edukasi dan promosi kesehatan mengenai aktivitas fisik teratur dalam mengontrol tekanan darah lansia

e. Bagi perawat

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pedoman dalam memberikan edukasi kepada lansia dan keluarga mengenai manfaat aktivitas fisik dalam menurunkan risiko hipertensi, serta menjadi bahan pertimbangan dan masukkan untuk melakukan asuhan keperawatan tepat pada penderita hipertensi.

f. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi sumber data untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang kesehatan lansia atau aktivitas fisik dalam mencegah hipertensi pada kelompok usia lanjut, serta menginspirasi penelitian lanjutan tentang intervensi fisik yang lebih berfokus pada kontrol tekanan darah.