

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Setelah peneliti melakukan penelitian terhadap 92 responden dan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu Menganalisis Hubungan Aktivitas Fisik Sehari-hari dengan Derajat Hipertensi Pada Penderita Hipertensi, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Hasil gambaran karakteristik responden sebagian besar berada pada kategori usia paruh baya dan berjenis kelamin perempuan. Secara karakteristik tingkat pendidikan sebagian besar responden menempuh SMP dan SMA dengan hasil yang sama, mayoritas responden berstatus Ibu Rumah Tangga, dan untuk penghasilan sebagian besar memiliki penghasilan dibawah UMR Jakarta. Responden penelitian mayoritas berasal dari suku Jawa. Sebagian besar responden memiliki riwayat keluarga menderita hipertensi dengan jangka waktu menderita hipertensi mayoritas > 6 bulan.
- b. Gambaran aktivitas fisik sehari-hari pada penderita hipertensi mayoritas responden memiliki aktivitas fisik dengan tingkat sedang, disusul dengan tingkat ringan dan paling sedikit responden dengan tingkat aktivitas berat.
- c. Gambaran derajat hipertensi pada penderita hipertensi mayoritas responden memiliki hipertensi tingkat 1, disusul dengan hipertensi tingkat 2 dan paling sedikit responden dengan tingkat pra-hipertensi.
- d. Adanya hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik dengan Derajat Hipertensi dengan arah korelasi negatif

V.2 Saran

Setelah dijalankan penelitian, terdapat beberapa hal yang menjadi saran sebagai perbaikan untuk peneliti terkait topik penelitian ini yaitu:

a. Bagi Responden

Diharapkan responden lebih proaktif dalam memahami dan menerapkan informasi terkait peran aktivitas fisik dalam mengelola hipertensi dan dapat membuat perubahan positif dalam gaya hidup mereka, seperti meningkatkan tingkat aktivitas fisik secara teratur untuk membantu mengontrol tekanan darah mereka. Selain itu, responden disarankan untuk mengikuti program-program edukasi kesehatan yang tersedia guna memperdalam pemahaman mereka tentang pentingnya aktivitas fisik

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini menyarankan agar masyarakat meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan jantung dan mengendalikan hipertensi. Diharapkan masyarakat dapat memilih gaya hidup yang lebih sehat dengan memperbanyak aktivitas fisik harian. Kampanye kesehatan masyarakat dan program edukasi yang fokus pada manfaat aktivitas fisik dalam pencegahan dan pengelolaan hipertensi perlu ditingkatkan.

c. Bagi Pelayanan Kesehatan

Bagi pelayanan kesehatan, penelitian ini menyarankan peningkatan intervensi kesehatan yang lebih terarah di Puskesmas. Hal ini termasuk memberikan edukasi yang lebih mendalam dan berkelanjutan tentang pentingnya aktivitas fisik dalam manajemen hipertensi kepada pasien. Pelayanan kesehatan diharapkan dapat mengembangkan program-program latihan fisik yang terstruktur dan memfasilitasi akses bagi pasien untuk mengikuti program tersebut.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan disarankan untuk memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai sumber informasi yang berharga dan untuk memperbarui kurikulum terkait dengan pelayanan keperawatan. Diharapkan metode *research-led-learning* dapat diterapkan lebih luas dalam mata kuliah terkait, guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa dalam manajemen hipertensi dan pentingnya aktivitas fisik.

e. Bagi Peneliti di Bidang Keperawatan

Penelitian ini menyarankan agar para peneliti di bidang keperawatan terus mengeksplorasi dan mengembangkan literatur ilmiah terkait hubungan antara aktivitas fisik dan hipertensi. Diharapkan penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk mengembangkan teori keperawatan yang lebih komprehensif dan aplikatif dalam manajemen hipertensi. Peneliti juga disarankan untuk mengatasi keterbatasan yang ada dalam penelitian ini dan memperluas cakupan penelitian di masa mendatang.