

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil temuan dan diskusi peneliti di bab sebelumnya tentang variabel independent (aktivitas fisik) dengan variabel dependen (gambaran tekanan darah), peneliti dapat memberikan kesimpulan yaitu:

- 8.4. Karakteristik responden di Puskesmas Pasar Rebo, Usia 79 tahun, Jenis Kelamin perempuan 54%, Pendidikan terakhir SMA 50%, Riwayat Penyakit Hipertensi 89%, Pekerjaan tidak Bekerja 54%, Status Pernikahan sudah menikah 96%.
- 8.5. Penderita hipertensi di Puskesmas Pasar Rebo rata-rata memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 43 responden (43%).
- 8.6. Penderita hipertensi di Puskesmas Pasar Rebo secara umum memiliki tekanan darah dalam kategori hipertensi tingkat I sebanyak 46 responden (46%).
- 8.7. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Likelihood Ratio Test* (LRT), terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gambaran tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Pasar Rebo, Jakarta Timur.

## 5.2. Saran

### 1) Bagi Responden

Diharapkan responden menjadi lebih sadar akan pentingnya olahraga dalam menjaga tekanan darah tetap stabil. Responden disarankan untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin, seperti berjalan kaki, senam, atau olahraga ringan yang sesuai dengan kondisi kesehatannya. Untuk menghindari masalah hipertensi, sangat disarankan juga untuk menjalani gaya hidup sehat yang meliputi pengaturan pola makan, meminimalkan stres, dan pemeriksaan tekanan darah secara teratur.

### 2) Bagi Puskesmas Pasar Rebo

Diharapkan dapat meningkatkan edukasi terkait kesehatan mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi pasien hipertensi melalui penyuluhan dan program promosi kesehatan. Selain itu, Puskesmas dapat mengadakan program latihan fisik rutin, seperti senam hipertensi atau jalan sehat, guna membantu pasien menerapkan gaya hidup aktif. Pemantauan dan pendampingan bagi pasien hipertensi juga perlu dilakukan agar mereka lebih disiplin dalam menjaga pola aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi kesehatannya.

### 3) Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional

Menyelenggarakan seminar, pelatihan, atau workshop bagi mahasiswa mengenai pencegahan hipertensi melalui perubahan gaya hidup agar mahasiswa lebih paham dalam memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat.

#### 4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan cakupan populasi yang lebih luas serta menggunakan metode yang lebih spesifik dalam mengukur tingkat aktivitas fisik. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel tambahan, seperti pola makan, tingkat stres, dan riwayat keluarga, agar hasil penelitian lebih komprehensif.

