

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan terhadap hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas III Denpasar Selatan tahun 2023 dengan jumlah responden 66 orang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik subjek berdasarkan umur sebagian besar berumur dari rentang 51-60 tahun sebanyak 28 orang (42,4%). Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 orang (57,6%). Berdasarkan pekerjaan sebagian besar tidak bekerja yaitu sebanyak 40 orang (60,6%).
2. Tingkat aktivitas fisik responden sebagian besar tingkat aktivitas ringan sebanyak 32 orang (58.5%), sedang sebanyak 28 orang (42,4) dan berat sebanyak 6 orang (9,1%).
3. Derajat tekanan darah sistolik sebagian besar hipertensi stage 2 sebanyak 34 orang (51,5%). Derajat tekanan darah diastolik sebagian besar hipertensi stage 1 sebanyak 31 orang (47%). Nilai MAP sebagian besar dengan nilai tidak normal sebanyak 61orang (92,4%).
4. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah sistolik dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ dengan $\alpha = 0,05$. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah diastolik dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ dengan $\alpha = 0,05$. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan nilai MAP pada pasien hipertensi di Puskesmas III Denpasar Selatan dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ dengan $\alpha = 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh masyarakat setempat, sehingga masyarakat dapat mencegah hipertensi dengan selalu melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Bagi penderita hipertensi diharapkan untuk melakukan perubahan gaya hidup yang sehat dan secara teratur kontrol tekanan darah di tempat kesehatan atau layanan kesehatan lainnya sehingga tekanan darah dapat terkontrol dan menghindari dari hipertensi.

2. Bagi kepala dan staff puskesmas

Hasil penelitian ini diharapkan kepala dan staff puskesmas untuk menerapkan dalam penanganan kasus hipertensi dengan menyelenggarakan penyuluhan berupa pendidikan kesehatan maupun pemberian edukasi kepada pasien untuk melakukan aktivitas fisik agar terhindar dari tidak terkontrolnya tekanan darah, sehingga dapat mengoptimalkan asuhan keperawatan pada pasien hipertensi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan agar lebih menganalisa secara mendalam mengenai faktor-faktor lainnya yang dapat menyebabkan hipertensi seperti obesitas, stress, ras, merokok dan asupan nutrisi yang dapat berdampak pada tekanan darah bagi pasien hipertensi.

.