

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

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

1. Mayoritas responden berusia antara 60-65 tahun, dengan rata-rata usia 66 tahun dan simpangan baku sebesar 5,5. Mayoritas responden adalah perempuan, dan sebagian besar dari mereka adalah Ibu Rumah Tangga (IRT).
2. Sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik berat dan sedang dengan frekuensi yang bervariasi setiap hari. Mereka juga cenderung berjalan kaki dalam jangka waktu yang cukup lama, tetapi menghabiskan banyak waktu dalam posisi duduk sepanjang hari. Secara keseluruhan tingkat aktivitas fisik responden sebagian besar dalam kategori aktivitas yang berat.
3. Rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik responden berada pada level yang cukup tinggi, dan mayoritas responden mengalami hipertensi derajat 1.
4. Terdapat korelasi positif antara tingkat aktivitas fisik dan derajat hipertensi pada lansia dengan nilai p sebesar 0,014 dan koefisien korelasi sebesar 0,264 yang berarti semakin rendah tingkat aktivitas fisik lansia, maka semakin tinggi derajat hipertensi yang dialami.

B. Saran

Saran dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pihak puskesmas

Mendorong lansia untuk meningkatkan aktivitas fisik mereka secara teratur. Aktivitas fisik dapat mencakup berbagai jenis latihan seperti berjalan, berlari, atau melakukan olahraga lainnya. Ini dapat membantu meningkatkan kesehatan secara keseluruhan dan membantu mengurangi risiko penyakit terkait dengan gaya hidup yang tidak aktif.

2. Lansia

- a. Lansia perlu memperhatikan pengaturan pola makan, mengurangi konsumsi garam, menghindari stres, dan melakukan gaya hidup sehat secara umum.
- b. Lansia perlu mengadopsi pola makan yang seimbang dan sehat serta rutin memeriksakan tekanan darah dengan dokter dapat membantu menjaga tekanan darah pada tingkat yang sehat.

3. Peneliti selanjutnya

- a. Untuk mengatasi faktor pengganggu yang tidak terkontrol, peneliti dapat mengumpulkan informasi komprehensif tentang riwayat penyakit, penggunaan obat, dan faktor gaya hidup lansia melalui wawancara mendalam atau catatan medis. Dengan demikian, faktor-faktor ini dapat dikontrol dalam analisis.
- b. Peneliti perlu memperhatikan validitas instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik. Disarankan menggunakan instrumen yang teruji dan valid, seperti perangkat tracker aktivitas atau akselerometer, untuk memperoleh data yang akurat. Penggunaan instrumen valid akan meningkatkan kepercayaan pada data yang dikumpulkan.