

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh (IMT) pada penderita hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan tahun 2025, dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Rerata skor total perilaku sedentari penderita hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan tahun 2025 adalah 29,09, skor minimum perilaku sedentari adalah 15,25, skor maksimum perilaku sedentari adalah 49,50 dengan standar deviasi sebesar 9,15.
2. Rerata nilai indeks massa tubuh penderita hipertensi di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan tahun 2025 adalah 26,85, skor minimum IMT adalah 20,24, skor maksimum IMT adalah 33,78 dengan standar deviasi sebesar 3,39.
3. Hasil analisis bivariante dengan menggunakan uji korelasi *Pearson* diperoleh nilai  $p = 0,003$  dan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yaitu 0,400. Menunjukkan ada hubungan positif antara perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh (IMT) pada penderita hipertensi dengan kekuatan sedang. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,400 yang berarti 40% indeks massa tubuh dipengaruhi oleh perilaku sedentari dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

#### **B. Saran**

1. Bagi tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan seperti perawat disarankan untuk lebih aktif mengedukasi pasien mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai salah satu upaya

dalam mengelola berat badan sehingga pasien dapat terhindar dari komplikasi akibat obesitas yang dapat memperburuk kondisi hipertensi.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan menganalisis faktor-faktor perilaku sedentari dan indeks massa tubuh (IMT) pada pasien hipertensi.