

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Simpulan berdasarkan karakteristik responden

Mayoritas responden lansia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada usia lanjut awal 60-69 tahun. Jenis kelamin responden relatif seimbang dengan jumlah laki-laki dan Perempuan 57 responden. Sebagian besar responden merupakan ibu rumah tangga dan pensiunan, yang menunjukkan bahwa mayoritas tidak lagi aktif bekerja.

2. Simpulan berdasarkan aktivitas fisik lansia

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan kuesioner IPAQ, diketahui bahwa sebagian besar lansia melakukan aktivitas ringan dan sedang seperti berjalan santai, duduk, memasak, dan pekerjaan rumah tangga lainnya dengan frekuensi bervariasi setiap harinya. Hanya sebagian kecil yang tergolong melakukan aktivitas berat seperti mengangkat beban. Secara keseluruhan tingkat aktivitas fisik responden sebagian besar dalam kategori aktivitas fisik sedang.

3. Simpulan berdasarkan tekanan darah lansia

Pengukuran tekanan darah Sebagian besar lansia di UPTD Puskesmas I Denpasar Timur berada pada kategori prahipertensi dan hipertensi derajat 1. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun belum masuk dalam tahap hipertensi berat, lansia tetap berada dalam kelompok risiko yang perlu mendapatkan perhatian

dan intervensi dini agar tidak berkembang menjadi hipertensi derajat 2 atau menimbulkan komplikasi

4. Simpulan berdasarkan hubungan aktivitas fisik dan derajat hipertensi

Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan tekanan darah pada lansia dengan Nilai *p-value* yang diperoleh sebesar 0,001 dan korelasi sebesar -0,510 yang berarti semakin rendah tingkat aktivitas fisik lansia, maka semakin tinggi tekanan darah yang dialami.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan di Puskesmas

Disarankan untuk lebih mengintensifkan promosi kesehatan dan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik bagi lansia, terutama melalui program seperti Prolanis, senam lansia, dan kegiatan kelompok di Posbindu PTM. Penguatan program GERMAS dan CERDIK juga perlu terus digalakkan agar lansia lebih sadar dan termotivasi untuk aktif bergerak.

2. Bagi Lansia dan Keluarga

Diharapkan lansia dan anggota keluarga dapat lebih aktif melibatkan diri dalam aktivitas fisik sehari-hari, seperti berjalan kaki, berkebun, atau senam ringan. Keluarga berperan penting dalam memberikan dukungan moral dan lingkungan yang kondusif agar lansia termotivasi untuk tetap aktif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dianjurkan untuk mempertimbangkan metode observasi langsung atau penggunaan alat ukur objektif (seperti pedometer atau smartwatch) untuk

mengurangi bias dalam pelaporan aktivitas fisik. Penelitian lanjutan juga dapat melibatkan faktor-faktor lain seperti pola makan, konsumsi obat, dan stres untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.