

## **BAB III**

### **SIMPULAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan telaah literature review ini mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dapat ditarik simpulan yaitu :

1. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya. Aktivitas fisik di dapatkan rata-rata presentase aktivitas ringan yaitu 40,2 (83,1%), rata-rata presentase aktivitas sedang yaitu 34,2 (62,4%) dan rata-rata presentase berat yaitu 24,4(32,6%).
2. Rata-rata presentase tekanan darah ringan yaitu 36,5 (56,2%), rata-rata presentase tekanan darah sedang yaitu 32,6 (54,3%) dan rata-rata presentase tekanan darah berat yaitu 34,8 (44,2%).
3. Ada hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien hipertensi dengan rata – rata  $\rho$  value = 0,00 ( $\rho < 0,05$ ) dan nilai  $r = 0,339$ .

#### **4. Saran**

Diharapkan dapat bermanfaat bagi pasien hipertensi untuk menurunkan tekanan darah dan menjadi sumber informasi yang berguna dalam bidang praktik klinik keperawatan khususnya dalam hal pemberian penyuluhan atau tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik sehari- hari akdan salah satu terapi nonfarmakologis pengendalian dan pengobatan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.