

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pekerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi Covid-19 di wilayah Kelurahan Seririt tahun 2021 dengan 68 responden, dapat disimpulkan yaitu sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak yaitu usia 45-54 tahun sebanyak 29 orang (42.6%), jenis kelamin yang paling banyak yaitu laki-laki sebanyak 45 responden (66.2%), dan pekerjaan yang paling banyak yaitu PNS sebanyak 37 responden (54.4%).
2. Tingkat aktivitas fisik pada pekerja yang bekerja dari rumah paling banyak ada pada kategori sedang sebanyak 31 responden (45.6%).
3. Tekanan darah pada pekerja yang paling banyak ada pada kategori normal sebanyak 26 responden (38.2%).
4. Ada hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pekerja yang bekerja dari rumah selama masa pandemi Covid-9 di wilayah Kelurahan Seririt tahun 2021 dengan nilai  $p$ -value =0.004.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran penulis yang dapat digunakan untuk bahan pertimbangan yaitu:

### 1. Bagi masyarakat di wilayah Kelurahan Seririt

Hasil penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh masyarakat di wilayah Kelurahan Seririt, sehingga masyarakat dapat mencegah terjadinya hipertensi dengan rajin melakukan aktivitas fisik. Bagi penderita hipertensi di wilayah Kelurahan Seririt diharapkan untuk rutin melakukan kontrol tekanan darah di puskesmas atau pelayanan kesehatan lainnya agar tekanan darah tetap stabil dan menghindari terjadinya komplikasi pada penyakit hipertensi.

### 2. Bagi aparat pemerintah wilayah Kelurahan Seririt

Untuk menyelenggarakan penyuluhan berupa pendidikan kesehatan maupun pemberian edukasi mengenai meningkatkan aktifitas fisik agar terhindar dari hipertensi, sehingga dapat mengurangi prevalensi hipertensi di wilayah Kelurahan Seririt.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat mengembangkan bahasan tentang tekanan darah dan penelitian ini dapat dipakai sebagai acuan penelitian.