

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan tingkat aktifitas fisik dengan indeks massa tubuh (imt) pada pasien dengan hipertensi di UPTD Puskesmas Blahbatuh I tahun 2025, dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas responden dengan tingkat aktivitas fisik pada kategori ringan sebanyak 33 orang (34,3%), pada kategori sedang sebanyak 39 orang (40,6%), dan pada kategori berat sebanyak 224 orang (25,0%).
2. Mayoritas responden dengan indeks massa tubuh pada kategori *underweight* sebanyak 22 orang (22,9%), pada kategori normal sebanyak 30 orang (31,3%), pada kategori *overweight* sebanyak 28 orang (29,2%), dan pada kategori obesitas sebanyak 16 orang (16,7%).
3. Hasil analisis bivariante dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rank diperoleh nilai  $p = 0,000$  dan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yaitu  $-0,644$ . Menunjukkan ada hubungan negatif antara tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada penderita hipertensi dengan kekuatan kuat. Nilai koefisien korelasi Spearman-Rank sebesar  $-0,644$  yang berarti 64,4% indeks massa tubuh dipengaruhi oleh tingkat aktivitas fisik dan sisanya dipengaruhi oleh faktor.

## **B. Saran**

Saran dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Perawat UPTD Puskesmas Blahbatuh I**

Penelitian ini diharapkan dapat mendorong pihak perawat di Puskesmas untuk meningkatkan pemantauan terhadap tingkat aktivitas fisik dan indeks massa tubuh (IMT) pasien, sehingga perkembangan kondisi pasien hipertensi dapat terpantau dengan baik dan pengobatan menjadi lebih optimal.

### **2. Bagi Masyarakat**

Diharapkan masyarakat, terutama lingkungan sekitar pasien hipertensi, dapat berperan aktif dalam mendukung peningkatan tingkat aktivitas fisik pasien. Selain itu, masyarakat juga perlu meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat untuk membantu pengendalian indeks massa tubuh dan kondisi kesehatan pasien hipertensi secara keseluruhan.

### **3. Peneliti selanjutnya**

Agar melanjutkan penelitian ini dengan mempertimbangkan menambahkan variabel tambahan seperti pola makan, tingkat stres, atau dukungan keluarga yang mungkin berperan dalam hubungan antara aktivitas fisik dan IMT pada pasien hipertensi