

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan terhadap hubungan aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I tahun 2025 dengan jumlah responden 102 orang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik subjek sebagian besar berumur 60-64 tahun sebanyak 36 responden (35,3%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 55 responden (53,9%), sebagai IRT yaitu sebanyak 37 responden (36,3%).
2. Tingkat aktivitas fisik responden sebagian besar tingkat aktivitas ringan sebanyak 53 responden (52,0%).
3. Kejadian hipertensi sebagian besar responden mengalami hipertensi derajat 1 sebanyak 88 responden (86,3%).
4. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Mengwi I dengan nilai $p\text{-value} = 0,001$ dengan $\alpha = 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijabarkan, maka dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat diterapkan oleh responden, khususnya dalam upaya pencegahan hipertensi. Responden dianjurkan untuk rutin melakukan

aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Bagi individu yang telah menderita hipertensi, disarankan untuk memeriksakan tekanan darah secara berkala di fasilitas pelayanan kesehatan, guna menjaga tekanan darah tetap terkendali dan mencegah komplikasi lebih lanjut.

2. Bagi Pihak pemegang program hipertensi di UPTD Puskesmas Mengwi I

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi tenaga kesehatan di puskesmas dalam memantau dan menangani kasus hipertensi, agar penderita hipertensi menyadari pentingnya melakukan aktivitas fisik guna menjaga tekanan darahnya. Salah satu bentuk implementasinya adalah dengan meningkatkan penyuluhan, edukasi kesehatan kepada masyarakat dan pasien hipertensi, terutama terkait pentingnya aktivitas fisik untuk membantu mengontrol tekanan darah.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk mengetahui hubungan sebab-akibat secara lebih jelas antara aktivitas fisik dan kejadian hipertensi, sebaiknya menggunakan desain penelitian eksperimen agar dapat melihat pengaruh aktivitas fisik terhadap tekanan darah dalam jangka waktu tertentu, perlu untuk menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi tekanan darah, misalnya konsumsi obat antihipertensi, serta riwayat hipertensi dalam keluarga, dan mengumpulkan informasi dan analisis lebih dalam terkait motivasi, persepsi, dan hambatan lansia dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin, dengan demikian, faktor-faktor ini dapat dikontrol dalam analisis.