

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia 45 – 59 tahun dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Tekanan darah responden pada penderita hipertensi usia 45 – 59 tahun diketahui bahwa sebagian besar berda pada hipertensi derajat 2 (160 – 179 mmHg).
2. Aktivitas fisik responden pada penderita hipertensi usia 45 – 59 tahun sebagian besar berada pada tingkat aktivitas fisik sedang (> 600 MET menit/minggu).
3. Pola makan responden pada penderita hipertensi usia 45 – 59 tahun sebagian besar memiliki pola makan buruk (< 12 poin).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia 45 – 59, dengan kekuatan korelasi cukup kuat, dan arah korelasi negatif. Sehingga, jika aktivitas fisik responden cukup atau sedang maka tekanan darah responden akan lebih terkontrol mendekati normal.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia 45 – 59 tahun, dengan kekuatan korelasi cukup kuat, dan arah korelasi positif. Sehingga, jika pola makan responden baik maka tekanan darah responden akan lebih terkontrol mendekati normal.

Berdasarkan tujuan khusus yang telah dijabarkan diatas mengenai hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan tekanan darah penderita hipertensi usia 45 – 59 tahun dapat disimpulkan secara keseluruhan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan tekanan darah pada

penderita hipertensi usia 45–59 tahun. Diharapkan aktivitas fisik dan pola makan dapat mengontrol tekanan darah pada penderita hipertensi

5.2 Saran

Berdasarkan penjelasan dan kesimpulan di atas, peneliti bermaksud memberikan saran sebagaimana berikut ini:

5.2.1 Saran Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan dijadikan sumber pengembangan ilmu pengetahuan mengenai hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia 45-59 tahun.

5.2.2 Saran Praktis

1. Puskesmas

Bagi puskesmas diharapkan dapat menjadi salah satu tinjauan dalam menangani penyakit hipertensi, dan sebagai salah satu tinjauan untuk menentukan program kerja terkait menangani masalah hipertensi di masyarakat.

2. Institusi

Bagi institusi diharapkan menjadi referensi untuk materi dan kepustakaan mengenai hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan tekanan darah pada penderita hipertensi usia 45 – 59 tahun dalam pengembangan ilmu komunitas.

3. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan variabel lain terkait faktor – faktor tekanan darah pada penderita hipertensi selain aktivitas fisik dan pola makan. Serta dapat menggunakan variabel terikat lain selain tekanan darah ataupun derajat hipertensi yang diderita oleh responden