

BAB VI

KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan dapat disimpulkan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi di UPT Puskesmas Caringin Kota Bandung adalah sebagai berikut :

- 1) Hampir sebagian responden di UPT Puskesmas Caringin Kota Bandung melakukan aktivitas fisik ringan dengan presentase 43.3% sebanyak 23 orang.
- 2) Hampir sebagian responden di UPT Puskesmas Caringin Kota Bandung ada di kategori derajat hipertensi 2 dengan presentase 45.3% sebanyak 24 orang.
- 3) Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi di UPT Puskesmas Caringin Kota Bandung dengan p-value sebesar 0,005.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan derajat hipertensi di UPT Puskesmas Caringin Kota Bandung, peneliti memberikan saran yang dapat digunakan dan sebagai bahan pertimbangan yaitu :

- 1) Bagi Universitas Bhakti Kencana

Berdasarkan penelitian ini, disarankan bagi instansi dapat melakukan pengabdian masyarakat tentang aktivitas fisik bagi penderita hipertensi agar dapat mengetahui aktivitas yang baik dan benar serta

frekuensi yang cukup dalam melakukan aktivitas untuk menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi.

2) Bagi Ilmu Keperawatan

Berdasarkan penelitian ini, diharapkan dapat menambah keilmuan profesi keperawatan khususnya dalam keperawatan dasar, keperawatan komunitas, dan keperawatan medical bedah dengan memberikan gambaran tentang aktivitas fisik yang baik untuk penderita hipertensi

3) Bagi Puskesmas

Berdasarkan penelitian ini, disarankan dapat menambah masukan untuk intervensi pengendalian terhadap derajat hipertensi dengan melakukan senam hipertensi setiap rutin minggunya sebagai upaya pengendalian hipertensi melalui aktivitas fisik.

4) Bagi perawat puskesmas

Berdasarkan penelitian, disarankan bagi perawat puskesmas dapat menerapkan edukasi senam hipertensi untuk mengendalikan derajat hipertensi pasien sesuai dengan aktivitas fisiknya.

5) Bagi peneliti selanjutnya

Berdasarkan penelitian ini, penulis menyarankan untuk mengembangkan faktor lain selain aktivitas fisik terhadap derajat hipertensi. Intervensikan aktivitas fisik pada penderita hipertensi untuk mengetahui seberapa berpengaruhnya aktivitas fisik pada pengendalian derajat hipertensi.