

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah *Mean Arterial Pressure* (MAP) pada penderita hipertensi di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Diketahui bahwa sebagian besar 61 orang (81,3%) tekanan darah *Mean Arterial Pressure* (MAP) dengan stadium 1/ hipertensi ringan di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023.
2. Diketahui bahwa lebih dari separuh, 43 orang (57,3%) aktivitas fisik penderita hipertensi memiliki aktivitas fisik ringan di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023.
3. Diketahui bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah *Mean Arterial Pressure* (MAP) pada penderita hipertensi di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023, dengan *p-value* 0,035 ($p < 0.05$).

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya untuk meneliti hubungan aktivitas fisik pada penderita hipertensi dan memberikan edukasi atau intervensi aktivitas fisik kepada penderita hipertensi.

2. Bagi institusi pendidikan STIKes Alifah Padang

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian mata kuliah keperawatan medikal bedah untuk dapat dimasukkan kedalam RPS pembelajaran dan bahan bacaan bagi perpustakaan STIKes Alifah Padang mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah *Mean Arterial Pressure* (MAP) pada penderita hipertensi di Puskesmas Andalas Padang tahun 2023.

3. Bagi Puskesmas Andalas Padang

Diharapkan kepada pihak Puskesmas Andalas Padang terutama tenaga perawat agar dapat mengelola aktivitas fisik yang rutin dan terprogram seperti pelaksanaan senam dan kegiatan yang positif bagi penderita hipertensi karena dapat meningkatkan kesehatan dan mencegah hipertensi.

