

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh (59,6%) responden memiliki aktivitas fisik yang kurang baik di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.
2. Kurang dari separuh (46,2%) responden mengalami hipertensi derajat 2 di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin tahun 2025.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin di dapatkan $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapatkan, maka peneliti memiliki saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Bagi Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin

Disarankan kepada pihak PSTW Sabai Nan Aluih Sicincin dapat melakukan kegiatan aktivitas fisik harian secara rutin dan dapat memberikan motivasi serta pendampingan kepada lansia agar mau dan semangat untuk tetap bergerak setiap hari. Kemudian mengadakan pemeriksaan tekanan darah secara berkala sehingga kondisi hipertensi bisa dipantau dan ditangani lebih awal,

serta Menciptakan lingkungan panti yang ramah lansia, baik dari sisi keamanan, kenyamanan, maupun kemudahan lansia dalam beraktivitas.

2. Bagi Institusi Pendidikan Universitas Alifiah Padang

Diharapkan institusi dapat menjadikan isu kesehatan lansia sebagai fokus kajian dan penelitian lebih lanjut, sehingga hasilnya bisa digunakan untuk meningkatkan layanan di panti sosial.

3. Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan dan memberikan pengalaman bagi peneliti dalam melaksanakan penelitian.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi perbandingan bagi peneliti selanjutnya dan dapat melanjutkan penelitian dengan variabel yang berbeda seperti usia, jenis kelamin, depresi, dan pola makan.

