

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan Hasil Penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Distribusi frekuensi penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang menunjukkan bahwa dari 73 orang responden, sebagian besar yaitu 42 orang (57,5%) mengalami hipertensi derajat 1, sedangkan 31 orang (42,5%) mengalami hipertensi derajat 2.
2. Distribusi frekuensi aktivitas fisik pada pasien hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang menunjukkan bahwa dari 73 orang responden, lebih dari separuh yaitu 48 orang (65,8%) memiliki aktivitas fisik dengan kategori kurang, sedangkan 25 orang (34,2%) memiliki aktivitas fisik dengan kategori baik.
3. Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dengan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Belimbing Kota Padang, dibuktikan dengan hasil uji Chi-Square yang memperoleh nilai $p\text{-value} = 0,029$ ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak.

B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian dan Responden

Diharapkan pihak Puskesmas Belimbing dapat meningkatkan edukasi dan konseling mengenai aktivitas fisik kepada pasien hipertensi serta mendorong responden untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin sesuai kemampuan, menjaga pola makan terutama mengurangi konsumsi garam, melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala, dan mematuhi anjuran tenaga kesehatan sebagai upaya membantu mengontrol tekanan darah.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi tambahan bagi mahasiswa Program Studi Keperawatan, khususnya dalam pengembangan intervensi keperawatan berbasis aktivitas fisik untuk pengendalian hipertensi di tingkat pelayanan kesehatan primer.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat (misalnya quasi-experimental), menambahkan variabel lain seperti kepatuhan minum obat, pola makan, tingkat stres, dan lama menderita hipertensi, serta menggunakan instrumen pengukuran aktivitas fisik yang lebih objektif, agar hasil penelitian yang diperoleh lebih komprehensif dan representatif.