

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran aktivitas fisik pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baleendah didapatkan hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa : karakteristik jenis kelamin pada lansia hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baleendah terbanyak berjenis kelamin perempuan dengan persentase (71,1%), berdasarkan usia terbanyak usia 60-74 tahun dengan persentase (46,7%), berdasarkan terbanyak SD dengan persentase (37,8%), berdasarkan pekerjaan terbanyak berjenis ibu rumah tangga dengan persentase (57,8%) dengan aktivitas fisik terbanyak melakukan aktivitas sedang dengan persentase (71,1%). Aktivitas fisik yang dilakukan lansia penderita hipertensi berupa aktivitas sehari-hari berkaitan dengan pekerjaan rumah yaitu duduk, berdiri, berjalan, membersihkan rumah seperti menyapu, mengepel, memasak, mencuci piring, menonton televisi dan menyiram tanaman. Namun, ada sebagian responden yang menyempatkan beraktivitas berat berupa senam, jalan santai, jogging, dan bersepeda.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas Baleendah

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pelayanan kesehatan pada masyarakat khususnya pada pengobatan terapi non-farmakologi salah satunya memberikan penyuluhan dan informasi tentang pentingnya aktivitas fisik secara rutin dan teratur dalam membant lansia hipertensi menurunkan tekanan darah.

Aktivitas fisik bukan hanya akan menurunkan tekanan darah, namun dapat membuat jaringan otot dan lemak tidak mengalami kekakuan.

2. Bagi lansia penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Baleendah

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi bahwa pentingnya aktivitas fisik pada lansia.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi dan acuan bagi penelitian selanjutnya, serta diharapkan untuk peneliti selanjutnya menambahkan dengan variabel yang berbeda dan perlu dilakukan penelitian diberbagai konteks pelayanan agar penelitian tersebut menghasilkan temuan yang dapat disimpulkan secara luas.