

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Aktivitas fisik yang sering dilakukan adalah aktivitas sedang yaitu sebanyak 72 responden. Responden yang mengalami status hipertensi tidak terkontrol 34 orang. Frekuensi terendah aktivitas fisik responden 1 kali dan tertinggi 7 kali. Durasi terendah aktivitas fisik responden 10 menit dan tertinggi 450 menit.
2. Didapatkan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status hipertensi.

7.2 Saran

Semakin meningkatnya status sosial ekonomi masyarakat dan terjadinya perubahan gaya hidup maka terjadi pula peningkatan prevalensi hipertensi dengan status hipertensi tidak terkontrol. Dengan demikian disarankan :

1. Perlu adanya penelitian peningkatan aktivitas fisik terhadap status hipertensi
2. Perlu adanya penelitian lanjutan dengan memperhitungkan faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah, seperti pola makan, alkohol, merokok, dan konsumsi garam.
3. Bagi Puskesmas Andalas dapat meningkatkan program aktivitas fisik bagi penderita hipertensi.
4. Bagi masyarakat dapat meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari dan ikut serta terhadap program aktivitas fisik yang diadakan Puskesmas, serta melakukan kontrol tekanan darah secara rutin