

## **BAB 7**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan aerobik dengan kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Pasien hipertensi di Puskesmas Andalas Padang lebih banyak dalam kategori usia 60 tahun ke atas, berjenis kelamin perempuan, dan dengan tingkat pendidikan SMA/ sederajat.
2. Pasien hipertensi di Puskesmas Andalas Padang lebih banyak memiliki kebiasaan olahraga aerobik yang rutin dari pada yang memiliki kebiasaan olahraga aerobik tidak rutin.
3. Pasien hipertensi di Puskesmas Andalas Padang lebih banyak memiliki tekanan darah yang terkontrol dari pada yang tidak terkontrol.
4. Hasil penelitian ini menunjukkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga aerobik dengan kontrol tekanan darah pada pasien hipertensi di Puskesmas Andalas Padang.

#### **7.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan agar pasien hipertensi melakukan olahraga aerobik secara rutin untuk menjaga tekanan darah tetap terkontrol sehingga dapat menunda atau mencegah komplikasi kardiovaskular yang berujung kematian. Peneliti juga menyarankan untuk dilakukannya penelitian lebih lanjut yang mengikutsertakan faktor-faktor pengendali hipertensi lainnya seperti konsumsi garam, kebiasaan merokok, pola diet dan sebagainya.