

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Hasil penelitian terkait “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Profil Lipid Pasien Hipertensi pada Kegiatan Prolanis di Klinik Mutiara Medika Tahun 2024” dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Kelompok pasien hipertensi terbanyak berdasarkan karakteristik adalah usia lanjut (≥ 60 tahun), jenis kelamin perempuan, memiliki indeks massa tubuh 25–29,9 kg/m² (obesitas tingkat I), serta tekanan darah yang tidak terkontrol ($\geq 130/80$ mmHg).
2. Mayoritas pasien hipertensi memiliki aktivitas fisik intensitas sedang-berat (≥ 600 MET-menit/minggu).
3. Profil lipid pasien hipertensi menunjukkan rerata kolesterol total dan LDL berada dalam kategori sedikit tinggi (*borderline*), median HDL dalam kategori normal, dan rerata trigliserida dalam kategori normal.
4. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan profil lipid (kolesterol total, LDL, HDL, dan trigliserida) pada pasien hipertensi.

7.2 Saran

1. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian longitudinal dan dengan jumlah sampel yang lebih besar agar dapat menjelaskan hubungan sebab akibat antara aktivitas fisik dan profil lipid pada pasien hipertensi.
2. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan alat ukur yang lebih objektif untuk mengukur intensitas aktivitas fisik guna mengurangi bias informasi yang timbul akibat menggunakan alat ukur kuesioner.
3. Penelitian selanjutnya disarankan meneliti lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat memengaruhi penelitian, seperti riwayat merokok, minum alkohol, tingkat pendidikan terakhir, faktor genetik, pola makan, obat-obatan, dan penyakit lainnya, serta mengeksklusikan responden yang memiliki faktor perancu seperti lansia dan obesitas.

4. Pasien hipertensi disarankan melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan intensitas sedang selama 150-300 menit per minggu dan berat selama 75-150 menit per minggu untuk mengontrol tekanan darah dan profil lipid, serta menurunkan risiko komplikasi penyakit kardiovaskular dan metabolik.

