

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Hipertensi di Masa Pandemi COVID-19 di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2021 dengan 73 responden, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Rata-rata aktivitas fisik penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas di masa pandemi COVID-19 rendah.
2. Sebagian besar penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Andalas di masa pandemi COVID-19 memiliki status hipertensi tidak terkontrol.
3. Kekuatan hubungan termasuk dalam kategori lemah dan bernilai negatif yang artinya korelasi antara aktivitas fisik dan status hipertensi berjalan dengan arah yang berlawanan. Semakin rendah tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, maka tekanan darah semakin meningkat (tidak terkontrol).

B. SARAN

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan bagi Puskesmas Andalas dapat meningkatkan atau mencari alternatif terkait program aktivitas fisik bagi penderita hipertensi yang melakukan pemeriksaan tekanan darah di Puskesmas Andalas di masa Pandemi Covid-19.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan bagi institusi pendidikan keperawatan dapat memberikan pendidikan terkait promosi kesehatan kepada penderita hipertensi akan pentingnya menjaga aktivitas fisik sehari-hari guna menjaga tekanan darah tetap terkontrol serta diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan di perpustakaan sehingga bermanfaat bagi mahasiswa lainnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi peneliti selanjutnya terkait hubungan aktivitas fisik dengan status hipertensi. Bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan memperhitungkan faktor lain yang dapat mempengaruhi tekanan darah, seperti kepatuhan minum obat, pola makan, alkohol, merokok, dan konsumsi garam.

4. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat penderita hipertensi untuk meningkatkan aktivitas fisik atau mencari alternatif aktivitas fisik terutama dalam bentuk olahraga ringan yang bisa dilakukan secara mandiri dirumah guna memaksimalkan pengobatan hipertensi yang dilakukan dan menjaga tekanan darah agar tetap terkontrol selama masa pandemi covid-19.

