

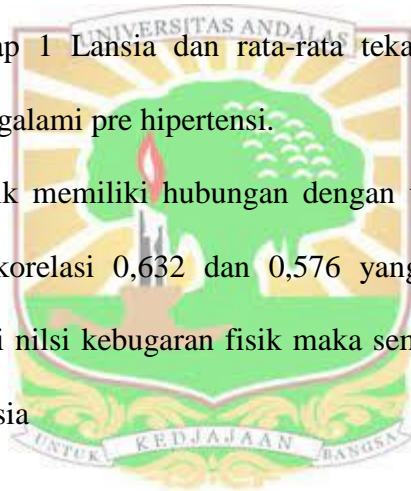
BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan kebugaran fisik dengan tekanan darah pada lansia di posyandu lansia Kota Padang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata kebugaran fisik lansia 36,79 dikategorikan kurang baik
2. Rata-rata tekanan darah sistolik lansia 142,14 mayoritas mengalami hipertensi tahap 1 Lansia dan rata-rata tekanan darah diastolik 85,93 mayoritas mengalami pre hipertensi.
3. Kebugaran fisik memiliki hubungan dengan tekanan darah pada lansia, dengan nilai korelasi 0,632 dan 0,576 yang berarti berkorelasi kuat. Semakin tinggi nilai kebugaran fisik maka semakin optimal nilai tekanan darah pada lansia



B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif untuk melihat hubungan antara 2 variabel kebugaran fisik dan tekanan darah, dapat digunakan sebagai tambahan bahan kurikulum mata aja gerontik dan praktek keperawatan. Semoga dapat digunakan sebagai sumber referensi kepada pembaca tentang kebugaran fisik dan tekanan darah pada lansia

2. Manfaat Bagi Instansi Kesehatan atau Puskesmas

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kebugaran fisik dengan tekanan darah pada lansia. Dengan demikian diharapkan bagi puskesmas yang bertanggung jawab terhadap lansia untuk meningkatkan edukasi kepada lansia terkait kepatuhan minum obat agar tekanan darah dapat terkontrol dan kader kesehatan lansia untuk memotivasi lansia meningkatkan aktivitas sehari-hari dengan rutin untuk mempertahankan kebugaran fisik pada lansia.

3. Manfaat Bagi Keilmuan Keperawatan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kebugaran fisik dengan tekanan darah pada lansia. Maka disarankan bagi tenaga keperawatan dalam pengembangan asuhan keperawatan untuk meminimalkan resiko komplikasi hipertensi pada lansia

4. Bagi Peneliti Keperawatan

Penelitian ini menyatakan adanya hubungan antara kebugaran fisik dengan tekanan darah pada lansia, diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat menambah referensi tentang permasalahan yang dialami oleh lansia dengan hipertensi dan dapat meningkatkan upaya kebugaran fisik pada lansia.

