

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan pada bab IV kesimpulan yang bisa ditarik ialah:

1. Mayoritas responden yang menderita hipertensi di Puskesmas Gamping I lebih didominasi oleh jenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 39 responden (76,5%), tingkat pendidikan paling banyak yaitu SMA dengan jumlah 10 responden (63,3%), dengan mayoritas pekerjaan sebagai IRT sebanyak 17 responden (33,3%), dengan tingkat tekanan darah paling banyak yaitu klasifikasi hipertensi derajat I dengan jumlah 26 responden (50,98%), median dari usia penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I yaitu 62,00 dengan usia termuda 42 dan tertua usia 77 tahun.
2. Mayoritas aktivitas fisik penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I yaitu aktivitas fisik berat sebanyak 31 responden (60,8%), aktivitas fisik sedang sebanyak 20 responden (39,2%).
3. Mayoritas tingkat stres penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I yaitu stres sedang sebanyak 41 responden (80,39%), tingkat stres paling sedikit ialah stres berat sebanyak 3 responden (5,88%), dan stres ringan sebanyak 7 responden (13,72%).
4. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada penderita hipertensi di Puskesmas Gamping I.

B. Saran

Dari hasil penelitian Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi di Puskesmas Gamping I, maka peneliti menyampaikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Penderita Hipertensi

Diharapkan dengan adanya penelitian ini penderita hipertensi bisa menjaga kesehatan dengan melakukan pemeriksaan secara rutin, tidak melakukan aktivitas fisik yang terlalu berat.

2. Bagi Perawat Puskesmas Gamping I

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi sumber referensi untuk melakukan Pendidikan kesehatan kepada penderita hipertensi mengenai faktor yang mempengaruhi tekanan darah tinggi misalnya aktivitas fisik dan tingkat stres.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa memakai hasil penelitian ini guna memperluas informasi serta menambah data yang berguna untuk penelitian selanjutnya.