

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu:

1. Karakteristik penduduk usia dewasa dengan hipertensi di Desa Pendowoharjo Bantul adalah berjenis kelamin laki-laki sebanyak 38 orang (55,1%), memiliki faktor genetic/keturunan hipertensi sebanyak 37 orang (53,6%), tidak memiliki kebiasaan merokok sebanyak 44 orang (63,8%), seluruhnya memiliki status gizi baik (100%), dan sebagian besar bekerja sebagai buruh sebanyak 40 orang (58%).
2. Aktivitas waktu kerja pada penduduk usia dewasa dengan hipertensi di Desa Pendowoharjo Bantul adalah sebesar 26,7%.
3. Aktivitas waktu olahraga pada penduduk usia dewasa dengan hipertensi di Desa Pendowoharjo Bantul adalah sebesar 2,8%.
4. Aktivitas waktu luang pada penduduk usia dewasa dengan hipertensi di Desa Pendowoharjo Bantul sebesar 70,5%.
5. Aktivitas fisik pada penduduk usia dewasa dengan hipertensi di Desa Pendowoharjo Bantul kategori ringan sebanyak 61 orang (88,4%).

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Puskesmas Sewon 1 Bantul

Puskesmas Sewon 1 Bantul perlu memberikan pendidikan kesehatan kepada penderita hipertensi tentang pentingnya aktivitas fisik bagi penderita hipertensi.

2. peneliti selanjutnya

perlu menggunakan kuesioner aktivitas fisik lain yang lebih detail agar dapat mengakomodasi aktivitas responden secara spesifik.