

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar lansia di Posyandu Padukuhan Medari Gede Caturharjo Sleman melakukan aktivitas fisik sehari-hari dalam kelompok aktivitas fisik kategori sedang.
2. Hasil penelitian menunjukkan kelompok aktivitas fisik kategori sedang dan rendah mempunyai rerata tekanan darah sistolik 136 mmHg dan diastolik 88 mmHg.
3. Terdapat perbedaan rerata tekanan darah sistolik dan diastolik lansia pada kelompok aktivitas fisik, dimana rerata tekanan darah sistolik dan diastolik kelompok aktivitas fisik kategori rendah lebih tinggi dibandingkan kelompok aktivitas fisik kategori sedang. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah lansia di Posyandu Padukuhan Medari Gede Caturharjo.

### **B. Saran**

1. Bagi Ilmu Keperawatan  
Bagi penderita hipertensi perlu diperhatikan dan ditingkatkan dalam memberikan asuhan keperawatan aktivitas fisik, agar tekanan darah stabil.
2. Bagi Petugas Kesehatan di Puskesmas  
Perlu peningkatan dalam program atau supervisi untuk diajarkan aktivitas fisik secara mandiri bagi lansia agar tidak terjadi peningkatan tekanan darah.
3. Bagi Kader Posyandu  
Lansia merupakan populasi beresiko, sehingga kader posyandu perlu memberikan motivasi bagi lansia agar aktivitas fisik sehari-hari lansia meningkat secara mandiri agar tekanan darah tetap stabil.

4. Bagi Lansia

Perlu peningkatan kesadaran pentingnya melakukan aktivitas fisik sehari-hari sehingga tekanan darah tetap stabil.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Melakukan penelitian yang serupa dengan memberikan intervensi/ melatih agar aktivitas fisik lansia meningkat sehingga tekanan darah tetap stabil.