

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan maka dapat diambil kesimpulan yang berkaitan dengan Hubungan Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi di Rumah Sakit RK.Charitas Palembang sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden, yang mayoritas memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 14 responden (46,7%).
2. Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden yang memiliki indeks massa tubuh indeks massa tubuh obesitas 14 responden (46,7%).
3. Berdasarkan hasil penelitian dari 30 responden yang memiliki tekanan darah sedang 16 responden.
4. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit RK.Charitas Palembang menunjukkan nilai hitung probabilitas (sig) sebesar  $0,001 < 0,05$  dengan koefisien korelasi cukup kuat nilai hitung probabilitas sebesar 0.553.
5. Ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan tekanan darah pada pasien hipertensi di Rumah Sakit RK.Charitas Palembang menunjukkan nilai hitung probabilitas (sig) sebesar  $0,002 < 0,05$

dengan koefisien korelasi cukup kuat nilai hitung probabilitas sebesar 0.511.

## **B. Saran**

### 1. Bagi responden dan keluarga

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah informasi mengenai pencegahan hipertensi dengan cara mengatur pola makan dan melakukan aktivitas fisik secara teratur seperti berolahraga.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi dapat memberikan dan menyediakan sarana dan prasarana dalam bentuk literature atau buku sumber yang memadai sehingga mempermudah peneliti dalam mencari literature yang berhubungan dengan materi penelitian dengan terbitan baru.

### 3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain seperti faktor lingkungan agar dapat melihat lebih lanjut mengenai hubungan aktivitas fisik dan indeks massa tubuh dengan tekanan darah pada pasien hipertensi.