

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Aktivitas dan Tingkat Stress dengan Tekanan Darah Pada Usia Dewasa Umur 26-45 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Kendalsari didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar berada pada tingkat aktivitas fisik tinggi >3000 MET menit/minggu.
2. Sebagian besar berada pada tingkat stress sedang.
3. Sebagian besar berada pada pre hipertensi dengan systole 120-139 mmHg.
4. Adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah, dimana P Value  $0,027 < 0,05$  dengan kekuatan korelasi cukup kuat dan arah korelasi positif. Sehingga, semakin tinggi nya tingkat aktivitas responden maka resiko hipertensi semakin meningkat.
5. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan tekanan darah, dimana P Value  $0,029 < 0,05$  dengan kekuatan korelasi cukup kuat dan arah korelasi positif. Sehingga, semakin tinggi tingkat stress responden maka resiko hipertensi semakin meningkat.

Berdasarkan tujuan khusus yang telah dijabarkan diatas mengenai hubungan aktivitas fisik dan tingkat stress dengan tekanan darah pada usia dewasa umur 26-45 tahun dapat disimpulkan secara keseluruhan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stress dengan tekanan darah pada usia dewasa umur 26-45 tahun. Diharapkan aktivitas fisik dan tingkat stress dapat mengontrol tekanan darah.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Saran Bagi Klien**

Diharapkan klien dapat menerapkan latihan fisik dalam pekerjaan sehari-hari yang dilakukan. Bila diimbangi latihan fisik seperti olah raga akan memberikan pengaruh yang baik terhadap berbagai macam sistem yang bekerja di dalam tubuh, salah satunya adalah sistem kardiovaskuler, dimana dengan latihan fisik yang benar dan teratur akan terjadi efisiensi kerja jantung. Hal tersebut juga sejalan dengan ketidak mampuan dalam mengontrol emosi, dan lebih mampu mengatasi masalah serta mengatasi kesulitan dalam kehidupan sehari-hari.

### **5.2.2 Saran Bagi Institusi**

Diharapkan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan tingkat stress dengan tekanan darah pada usia dewasa umur 26-45 tahun bisa dijadikan referensi untuk materi dan keputakaan dalam pengembangan ilmu komunitas.

### **5.2.3 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya**

Terdapatnya perbedaan waktu pengambilan data pada penelitian ini antara responden satu dengan yang lain. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan meneliti menggunakan metode pengambilan data pada waktu dan tempat yang sama.

### **5.2.4 Saran Bagi Puskesmas Kendalsari**

Diharapkan puskesmas kendalsari dapat menerapkan menjadi salah satu tinjauan dalam menentukan program kerja terkait menangani masalah tekanan darah di masyarakat.