

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan aktifitas fisik dengan kejadian hipertensi pada lansia diDusun Gogor Desa Madureso Kecamatan Dawarblandong Kabupaten Mojokerto dapat disimpulkan Semakin tinggi aktifitas fisik pada lansia maka kcenderungn mengalami kejadian hipertensi semakin berkurang. Tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh lansia diDusun Gogor Desa Madureso Kecamatan Dawarblandong Kabupaten Mojokerto lansia mayoritas aktivitas fisik tingkat ringan dan sedang. Sedangkan kejadian hipertensi pada Lansia diDusun Gogor Desa Madureso Kecamatan Dawarblandong Kabupaten Mojokerto mayoritas menderita hipertensi sedang dan hipertensi berat.

#### 1.2 Saran

##### 1. Bagi Lansia

Lansia Dusun Gogor Desa Madureso lebih aktif dan termotivasi untuk melakukan cara pencegahan hipertensi dengan melakukan aktivitas fisik sehari-hari setiap hari. Serta melakukan pencegahan dengan cara yang lain agar hipertensi dapat terkendali.

2. Bagi Kader Posyandu

Lebih giat dalam melakukan promosi pencegahan atau cara mengendalikan hipertensi pada warga setempat.

3. Bagi tenaga kesehatan

Bagi Perawat yang merawat pasien dengan hipertensi perlu untuk menggali riwayat aktivitas fisik pasien.

4. Bagi Instansi

Peningkatan kegiatan Prolanis di Puskesmas agar bisa kedesa-desa demi menekan atau mengendalikan kejadian hipertensi dengan melakukan senam lansia.

5. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat mengembangkan bahasan tentang kejadian hipertensi dan penelitian ini dapat dipakai sebagai acuan penelitian selanjutnya. ★

