

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 5.1.1 Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden berada pada kelompok umur dewasa yaitu sebesar 51,4%, diikuti oleh kelompok dewasa paruh baya sebesar 38,6%, dan dewasa muda sebesar 7,1%, sedangkan kelompok lansia merupakan proporsi paling kecil yaitu 2,9%. Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (65,7%), sementara responden laki-laki berjumlah 34,3%. Ditinjau dari tingkat pendidikan terakhir, sebagian kecil responden memiliki pendidikan SMA/SMK sederajat (38,6%), diikuti oleh pendidikan S1 (25,7%), S2 (22,9%), D3 (7,1%), dan S3 (5,7%). Berdasarkan jenis ketenagaan, hampir setengah responden merupakan tenaga pendidikan (47,1%), diikuti oleh tenaga penunjang (27,1%) dan dosen (25,7%).
- 5.1.2 Berdasarkan hasil penelitian, lebih dari setengah responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi (57,2%).
- 5.1.3 Hasil penelitian menunjukkan bahwa klasifikasi tekanan darah hampir setengah responden berada pada kategori tekanan darah pre hipertensi (47,1%).
- 5.1.4 Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rank*, diperoleh nilai p-value sebesar 0,089 ($p > 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,205$, yang menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan yang sangat lemah antara aktivitas fisik dan tekanan darah. Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tekanan darah pada pegawai STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi akademis

Peneliti berikutnya diharapkan dapat mengkaji lebih mendalam faktor gaya hidup dan kaitannya dengan risiko hipertensi dalam lingkungan kerja,

sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai upaya pencegahan hipertensi pada populasi pekerja.

5.2.2 Bagi praktis

5.2.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan dapat mengurangi perilaku *sedentary* dengan membatasi waktu duduk atau aktivitas fisik yang minim gerak dalam jangka waktu lama, serta meningkatkan aktivitas fisik berat secara teratur dan terukur dan meningkatkan aktivitas fisik berat secara teratur dan terukur, sesuai dengan kemampuan dan kondisi kesehatan masing-masing, sebagai upaya menjaga kebugaran tubuh dan membantu mengontrol tekanan darah

5.2.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan memperluas populasi, menambah jumlah sampel, serta memasukkan variabel lain yang berhubungan dengan gaya hidup dan faktor risiko penyakit degeneratif, sehingga hubungan antara aktivitas fisik dan tekanan darah dapat dikaji secara lebih mendalam.