

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada tekanan darah sistolik sebelum, saat, dan setelah berolahraga isotonik dengan menggunakan sepeda ergometer pada kelompok yang memiliki riwayat keluarga hipertensi dan kelompok yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi.
2. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada tekanan darah diastolik sebelum, saat, dan setelah berolahraga isotonik dengan menggunakan sepeda ergometer pada kelompok yang memiliki riwayat keluarga hipertensi dan kelompok yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi.
3. Terdapat perbedaan yang bermakna pada frekuensi denyut nadi sebelum, saat, dan setelah berolahraga isotonik dengan menggunakan sepeda ergometer pada kelompok yang memiliki riwayat keluarga hipertensi dan kelompok yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi.
4. Terdapat perbedaan yang bermakna pada peningkatan tekanan darah sistolik pada kelompok yang memiliki riwayat keluarga hipertensi dan kelompok yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi.

5. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada peningkatan tekanan darah diastolik dan frekuensi denyut nadi pada kelompok yang memiliki riwayat keluarga hipertensi dan kelompok yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi.
6. Tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada pemulihan tekanan darah sistolik, diastolik, dan frekuensi denyut nadi pada kelompok yang memiliki riwayat keluarga hipertensi dan kelompok yang tidak memiliki riwayat keluarga hipertensi.

#### B. Saran

1. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh riwayat keluarga hipertensi terhadap peningkatan tekanan darah setelah berolahraga isotonik.
2. Diperlukan pengontrolan lebih ketat terhadap variabel pengganggu yang dapat mengganggu hasil dari penelitian.
3. Diperlukan pengukuran tekanan darah dan frekuensi denyut nadi yang lebih teliti untuk mendapatkan hasil yang akurat.

#### C. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

Kekuatan pada penelitian ini adalah peneliti mengontrol efek-efek lain yang dapat mengganggu hasil penelitian yang dilakukan pada saat memilih subjek. Sehingga

subjek yang memiliki tekanan darah  $>140/90$  mm Hg, merokok, memiliki  $BMI > 25$ , serta memiliki penyakit jantung atau penyakit kronis lainnya tidak diikutsertakan pada penelitian ini serta memiliki penyakit jantung atau penyakit kronis lainnya tidak diikutsertakan pada penelitian ini. Kekuatan lain pada penelitian ini adalah pada saat mengukur tekanan darah, peneliti telah melakukan sebanyak dua kali untuk memastikan kebenaran hasil tekanan darah yang didapatkan.

Sedangkan kelemahan pada penelitian ini adalah ketidakakuratan informasi yang diberikan subjek ketika ditanya apakah memiliki orang tua yang hipertensi atau tidak. Hal ini sulit dipastikan kebenarannya karena peneliti hanya mendapat informasi dari subjek secara langsung. Selain itu, hasil ini juga dipengaruhi oleh tempat penelitian. Tempat penelitian yang digunakan merupakan tempat yang terletak di lantai dua dan waktu yang disediakan untuk subjek beristirahat kurang. Sehingga pada saat tekanan darah subjek diukur mungkin tekanan darah yang didapatkan masih tinggi dan bukan merupakan tekanan darah yang sebenarnya. Kelemahan lain dari penelitian ini adalah waktu yang disediakan bagi subjek untuk beristirahat kurang sehingga mengganggu hasil yang didapatkan.