

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sedentari dan obesitas menjadi salah satu faktor resiko hipertensi. Peningkatan aktifitas fisik dapat menjadi terapi gaya hidup untuk mengontrol tekanan darah pada hipertensi. Dampak aktifitas fisik terhadap penurunan pada hipertensi paling signifikan terlihat pada jenis aerobik dengan intensitas sedang, dan efek penurunan tekanan darahnya berbanding lurus dengan tingkat intensitas, frekuensi dan lamanya latihan.

Latihan aerobik intensitas rendah dan aktifitas non aerobik lainnya dapat mengurangi tekanan darah pada hipertensi yang ringan, jenis ini mungkin sesuai untuk treatment pada penderita hipertensi ringan atau pada penderita hipertensi dengan penurunan kemampuan fisik.

Aktifitas fisik menyebabkan penurunan tekanan darah paska latihan (*post exercise hypotension*) dengan besaran penurunan yang bervariasi tergantung intensitas, lama dan durasinya. Efek aktifitas akut terhadap PEH tidak dapat ditingkatkan secara signifikan dengan penambahan intensitas latihan pada saat yang sama, namun PEH akan terakumulasi pada aktifitas kronis yang dilakukan secara rutin 4 kali seminggu atau lebih.

Aktifitas fisik jenis aerobik dengan intensitas sedang yang dilakukan minimal 30 menit, dengan frekuensi 3 kali atau lebih per minggu efektif dan dapat direkomendasikan menjadi gaya hidup untuk mengendalikan tekanan darah pada penderita hipertensi.

B. Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Pada penderita hipertensi hendaknya merubah gaya hidup sedentary kepada gaya hidup yang lebih aktif secara fisik. Aktifitas fisik yang direkomendasikan adalah aktifitas pada waktu luang dengan latihan yang bersifat aerobik minimal 30 menit perhari, 3 kali seminggu atau lebih.
2. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan untuk meresepkan aktifitas fisik sebagai salah satu terapi nonfarmakologis pengendalian dan pengobatan tekanan darah tinggi pada pasien hipertensi.
3. Bagi Institusi Pendidikan agar mengintegrasikan pengetahuan tentang aktifitas fisik kedalam kurikulum sehingga menjadi bekal kepada mahasiswa ketika praktek asuhan keperawatan pada pasien dengan hipertensi di Unit Pelayanan Kesehatan maupun dikomunitas.