

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Aktivitas fisik pada pasien hipertensi sebelum diberikan intervensi *health coaching* adalah 7 responden (53,8%) dengan aktivitas fisik ringan, 3 responden (23,1%) dengan aktivitas fisik sedang, dan 3 responden (23,1%) dengan aktivitas fisik berat.
2. Aktivitas fisik pada pasien hipertensi sesudah diberikan intervensi *health coaching* adalah tidak satupun responden dengan aktivitas fisik ringan, 4 responden (30,8%) dengan aktivitas fisik sedang, dan 9 responden (69,2%) dengan aktivitas fisik berat.
3. Ada pengaruh *health coaching* terhadap aktivitas fisik dengan nilai p value sebesar 0,004 dan nilai Z sebesar -2,919.

#### **5.2 Saran**

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut:

1. Bagi Tempat Penelitian  
Diharapkan dapat membantu masyarakat untuk meningkatkan aktivitas fisik pada penderita hipertensi.

## 2. Bagi Profesi

Hasil penelitian ini dapat digunakan perawat untuk modifikasi intervensi keperawatan dengan pemanfaatan metode *diary* guna meningkatkan perubahan aktivitas fisik pada penderita hipertensi.

## 3. Bagi Responden

Penderita hipertensi diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisiknya dan rutin mengontrol tekanan darahnya