

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data, maka penulis kemukakan beberapa kesimpulan dari hasil penelitian. Adapun kesimpulan yang penulis kemukakan adalah sebagai berikut:

1. Profil Gaya Hidup Aktif Anggota Karang Taruna Pordepi.

Secara keseluruhan gaya hidup anggota karang taruna Pordepi berada pada kategori gaya hidup yang sangat aktif. Hal tersebut terbukti dari 30 orang anggota karang taruna Pordepi, 21 orang tergolong pada kategori gaya hidup yang sangat aktif dengan persentase sebesar 70% dan sembilan orang tergolong dalam gaya hidup yang cukup aktif dengan persentase sebesar 30%.

2. Kondisi Tekanan Darah Anggota Karang Taruna Pordepi.

Secara keseluruhan kondisi tekanan darah anggota karang taruna Pordepi tergolong pada kondisi normal, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian dari 30 orang anggota karang taruna Pordepi, yang memiliki kondisi tekanan darah normal berjumlah 20 orang dengan nilai persentase 66,7%, kemudian yang memiliki tekanan darah rendah berjumlah 7 orang dengan nilai persentase sebesar 23,3%, sedangkan yang memiliki tekanan darah tinggi sebanyak 3 orang dengan jumlah persentase sebesar 10%.

3. Pengaruh Gaya Hidup Aktif Terhadap Kondisi Tekanan Darah Anggota Karang Taruna Pordepi.

Dalam analisis tersebut, didapatkan nilai $t = 5,817$ dan $\text{sig}(p) = 0.000$, dimana $p = 0.000 < 0.01$. **H₀ ditolak dan H₁ diterima.** Sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari gaya hidup aktif terhadap kondisi tekanan darah anggota karang taruna Pordepi. Kemudian dalam analisis tersebut juga didapatkan nilai $R^2 = 0.547$, artinya bahwa gaya hidup aktif memiliki pengaruh sebesar 54,7% terhadap kondisi tekanan darah, sedangkan sisanya sebesar 45,3% dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang penulis lakukan, sesuai dengan kesimpulan yang dipaparkan di atas selanjutnya penulis ingin mengemukakan saran terhadap beberapa pihak, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi anggota karang taruna PORDEPI, agar lebih meningkatkan gaya hidup aktif baik dalam aktifitas sehari-hari, olahraga, maupun pada kegiatan rekreasi. Sehingga apabila gaya hidup aktifnya meningkat maka kondisi tekanan darahnya pun dapat terkontrol dengan baik.
2. Bagi masyarakat umum khususnya warga desa Pingku, agar lebih memperhatikan pentingnya gaya hidup untuk memelihara kesehatan yang apabila sudah terkena penyakit maka akan memakan banyak mengeluarkan biaya. Pepatah mengatakan lebih baik mencegah daripada mengobati.
3. Bagi para peneliti selanjutnya, mengingat bahwa penelitian ini jauh dari sempurna, maka penulis mengharapkan peneliti berikutnya untuk dapat

melengkapi pembahasan melalui penelitian terhadap aspek-aspek yang tidak terjangkau oleh penelitian ini.

Demikianlah kesimpulan dan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian ini.

