

## **BAB 5**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan disajikan kesimpulan dari hasil penelitian tentang Perilaku masyarakat kota dalam pola aktivitas fisik sebagai faktor resiko penyakit kardiovaskuler di Kelurahan Tonatan, Kec. Ponorogo, Kab. Ponorogo Tahun 2013.

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, maka secara umum dapat disimpulkan sebagai berikut:

Perilaku aktivitas fisik sebagai faktor resiko penyakit kardiovaskuler didapatkan sebagian besar 22 responden (68,75%) masyarakat kota berperilaku negatif dalam pola aktivitas fisik. Hal ini dipengaruhi oleh faktor Jenis kelamin, usia, pendidikan, dan pekerjaan.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Untuk Masyarakat**

Meningkatkan pengetahuan masyarakat kota dalam pola aktivitas fisik sebagai faktor resiko penyakit kardiovaskuler dengan penyuluhan setiap selesai menjawab kuesioner sehingga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran pasien dalam berperilaku positif mencegah penyakit jantung dengan pola aktivitas fisik.

### **5.2.2 Untuk peneliti selanjutnya**

Di harapkan peneliti selanjutnya untuk meeliti tentang perilaku masyarakat kota dalam pola nutrisi atau diet sebagai faktor resiko penyakit kardiovaskuler di wilayah kota