

responden yang berolahraga rutin terdapat 28 (93,3%) dari 30 responden yang memiliki tekanan darah normal, 2 responden (6,7%) menderita Hipertensi derajat I dan tidak ada yang menderita Hipertensi derajat II..

5. Penelitian membuktikan terdapat hubungan yang cukup kuat dan signifikan antara faktor risiko olahraga dan T2DM dimana pada olahraga yang tidak rutin lebih berisiko meningkatkan kadar glukosa darah pada Lansia di desa Wage dan Waru Sidoarjo.
6. Penelitian membuktikan Terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara faktor risiko olahraga dan Hipertensi dimana pada olahraga yang tidak rutin lebih berisiko meningkatkan tekanan darah pada Lansia di desa Wage dan Waru Sidoarjo.

#### **B. Saran**

Beberapa saran yang dapat direkomendasikan terkait hasil penelitian, adalah:

1. Bagi peserta posyandu yang telah rutin berolahraga secara teratur agar mempertahankan dan terus melanjutkannya karena terbukti mampu mengontrol glukosa darah sekaligus mengendalikan tekanan darah serta mempraktekkan pola hidup dan gaya hidup sehat
2. Bagi peserta posyandu belum rutin berolahraga secara teratur, diharapkan agar meningkatkan olahraga rutin dan teratur karena terbukti mampu mengontrol glukosa darah sekaligus mengendalikan tekanan darah serta mempraktekkan pola hidup dan gaya hidup sehat.

## ORIGINALITY REPORT

9%

SIMILARITY INDEX

9%

INTERNET SOURCES

1%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://ejournal.bppt.go.id">ejournal.bppt.go.id</a> Internet Source	2%
2	<a href="http://erepo.unud.ac.id">erepo.unud.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://repository.lppm.unila.ac.id">repository.lppm.unila.ac.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://repository.stikes-bhm.ac.id">repository.stikes-bhm.ac.id</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://erepository.uwks.ac.id">erepository.uwks.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://journal.uwks.ac.id">journal.uwks.ac.id</a> Internet Source	1%
7	Submitted to Academic Library Consortium Student Paper	1%
8	<a href="http://eprints.umm.ac.id">eprints.umm.ac.id</a> Internet Source	1%
9	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	1%