

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Terdapat hubungan antara *illness perception* dengan *self management* pada pasien hipertensi di Puskesmas Kemlagi dengan $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ nilai $r = 0,538$ yang menunjukkan hubungan kuat dan korelasi positif. Hal ini bermakna bahwa semakin tinggi persepsi pasien terhadap penyakit hipertensi, maka semakin baik pula perilaku *self management* yang dilakukan. Hubungan tersebut terjadi karena *illness perception* yang baik membuat pasien lebih memahami keseriusan penyakit, resiko komplikasi, dan manfaat pengendalian tekanan darah. Pemahaman tersebutlah yang meningkatkan kesadaran dan tanggungjawab pasien untuk melakukan *self management* yang baik seperti kepatuhan minum obat, pengaturan pola makan, dan aktivitas fisik secara rutin.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan untuk mengubah persepsi negatif tentang hipertensi. Pahami bahwa hipertensi merupakan *silent killer* tapi bisa dikontrol. Jangan menganggap hipertensi "penyakit sepele" atau "nanti juga sembuh sendiri". Persepsi yang benar akan memotivasi untuk melakukan perawatan. Serta meningkatkan kepatuhan *Self Management* melalui minum obat antihipertensi sesuai anjuran, rutin mengikuti prolanis, mengurangi garam dan olahraga secara rutin. Dan melibatkan keluarga dalam pengobatan karna mengingat 67,1% responden

mempunyai riwayat keluarga dengan penyakit hipertensi. Sehingga dukungan keluarga juga salah satu bagian dari self management.

5.2.2 Bagi Institusi Kesehatan

Institusi kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pelayanan pendampingan dan edukasi bagi pasien Hipertensi terkait pentingnya *Illness Perception* dan *Self management* melalui konseling, dukungan psikososial, serta monitoring kepatuhan pengobatan secara berkala sehingga kualitas hidup pasien Hipertensi dapat meningkat dan keberhasilan pengobatan dapat tercapai secara optimal.

5.2.3 Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan dapat memberikan dukungan sosial, emosional, dan lingkungan yang tidak diskriminatif terhadap pasien Hipertensi sehingga dapat membantu meningkatkan penerimaan diri, motivasi menjalani pengobatan, serta mengurangi stigma negatif yang dapat memengaruhi kepatuhan pengobatan.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi *Illness Perception* dan *Self Management* seperti dukungan keluarga, stigma sosial, lama terapi, maupun kondisi psikologis lainnya dengan jumlah responden yang lebih besar dan metode penelitian yang lebih beragam agar diperoleh hasil yang lebih mendalam dan komprehensif.