

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pengujian pada pembahasan yang dilaksanakan maka dapat diambil kesimpulan berikut :

1. Tingkat kesadaran diri penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ngronggot hampir setengah responden mempunyai kesadaran diri sedang yaitu 21 orang (45,7%).
2. Perilaku kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Ngronggot sebagian besar responden mempunyai perilaku kontrol rendah, yaitu sebanyak 25 responden (54,3%).
3. Hasil analisis menggunakan uji Spearman Rho menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Semakin tinggi kesadaran diri yang dimiliki penderita hipertensi, maka cenderung semakin tinggi pula perilaku kontrol tekanan darah yang dilakukan.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Puskesmas Ngronggot

Puskesmas diharapkan meningkatkan kegiatan promotif dan preventif melalui penyuluhan secara berkala mengenai hipertensi, pentingnya kesadaran diri, kepatuhan minum obat, pola makan, aktivitas fisik, dan pemeriksaan tekanan darah secara rutin, mengoptimalkan pelaksanaan Prolanis, Posbindu PTM, dan kunjungan rumah melalui pemantauan kepatuhan pengobatan, jadwal kontrol, serta kondisi tekanan darah pasien secara berkala.

5.2.2 Bagi perawat

Perawat diharapkan meningkatkan perannya sebagai edukator, konselor, dan motivator melalui pemberian edukasi secara terjadwal mengenai hipertensi, kepatuhan minum obat, pola makan sehat, aktivitas fisik, dan pemeriksaan tekanan darah, melakukan pengingat jadwal minum obat dan kontrol serta memberikan motivasi kepada pasien yang belum patuh.

5.2.3 Bagi Penderita Hipertensi

Penderita hipertensi diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri dalam menjaga kesehatannya dengan mematuhi anjuran tenaga kesehatan, mengonsumsi obat secara teratur, membatasi konsumsi garam, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan, menjaga berat badan ideal, menghindari rokok, mengelola stres, serta melakukan pemeriksaan tekanan darah secara berkala. Perilaku tersebut diharapkan mampu membantu mempertahankan tekanan darah dalam batas normal dan menurunkan risiko komplikasi.

5.2.4 Bagi Keluarga

Keluarga diharapkan memberikan dukungan emosional, informasional, maupun praktis kepada anggota keluarga yang menderita hipertensi. Dukungan keluarga sangat diperlukan untuk meningkatkan motivasi pasien dalam menjalankan pengobatan, menerapkan gaya hidup sehat, dan melakukan kontrol kesehatan secara rutin sehingga keberhasilan pengendalian hipertensi dapat tercapai.

5.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, wilayah penelitian yang lebih luas, serta desain penelitian longitudinal atau eksperimental. Selain itu, peneliti berikutnya dapat menambahkan variabel lain seperti pengetahuan, motivasi, dukungan keluarga, efikasi diri, dukungan tenaga kesehatan, maupun self-management sebagai faktor yang berpotensi memengaruhi perilaku kontrol tekanan darah pada penderita hipertensi.

